









سارة ماهر محمد

















منةاللهأيمن

















أسبوعية تصدركل سبت عن دار



رئیس مجلس الإدارة ابراهیم سعله ابراهیم سعله رئیس التعریر مؤنس زهیری

عنوان مجلة بلبل ٦شارع الصحافة مبنى دار أخبار اليوم ــ القاهرة

المبنى الرئيسى: ٥٧٨٢٥٠٠ ٥٧٨٢٦٠٠ المبنى الصحفى: ٥٧٨٢٨٠٥ – ٥٧٨٢٩٠٠ الإشعر اكات السعنوية داخل مصر ٧٨ جنيهاً مصرياً. الدول العربية ٥٢ دولار أمريكى.

# صپامو...صپام

كلنا نعرف أن الصيام هو الامتناع عن تناول الطعام والشراب... وعادة ما نصوم جميعاً في أيام شهر رمضان المبارك... ونحن عندما نمتنع عن الطعام والشراب فنحن نصوم صوماً عادياً يصومه كل الناس، ولكن ما رأيكم أن نصوم عن أشياء أخرى كثيرة ؟؟ يعنى أن يمتنع كل منا عن أي شئ يفعله من المكن أن يؤدى به إلى ارتكاب خطأ في حق نفسه أو حق الغير... فإذا كنت يا صديقي تتكاسل عن أداء فروضك المدرسية في مواعيدها وتؤخرها إلى آخر وقت .. فما رأيك أن تصوم عن هذا العمل ؟

وإذا دفعتك الظروف ووسوس لك الشيطان أن تكذب فما رأيك أن تصوم عن هذا العمل ؟

.. ليكتشف كل واحد منكم جانباً ليس حسناً فى شخصيته ويصوم عنه .. فالصيام عن ارتكاب معصية أو ذنب - إلى جانب الامتناع عن الطعام والشراب - هو أرقى أنواع الصيام .. إنه صيام العابدين المتقين لله حق تقاته .. فهيا بنا جميعاً نصم عن مأكل ومشرب وذنب ومعصية .. مؤنس زهيرى

# عمربنالخطاب

Willems)

كانت الدعوة الاسلامية قبل اسلام عمر سريّه وبإسلام عمر أصبحت الدعوه جهراً..

وسمى عمربن الخطاب بالضاروق .. وكان عمر شدیداً فی جاهلیته عظيماً في اسلامه وكان اسلامهاستجابةمن المولى عنزوجل لدعوة الرسول صلى الله عليه وسلم .. اللهم أعـــز الاسلام بأحد العمرين .. عمربن الخطاب أوعمرو بن هشام .. وكان عمر أشد المسلمين بلاءاً في كل معارك الاسلام على امتداد حياته بطلأ وفارساً وقائداً .. واميراً للم ومنين بعد وفاة سيدنا ابوبكر الصديق لتصبح سيرة سيدنا عمر نبراسا نهتدى به ونسير

أحمد أبو السعود أحمد ١٣ سته / سوهاج المعهد الاعدادي

على هديه .

INCAR, 20











### عاجل ..وخاص جدا

• الصديقة يمنى أحمد محمود تسال ..

اننى قادرة على الصوم .. لكن أبي يمنعني لصغر سني .. فما

أقول لصغيرتي ولوالدها أيضاً .. يصوم الطفل اذا كان حقاقادراعلى الصوم والأب والأم يحاولان مساعدة الطفل على إعتياد هذا الأمر بالتدريج .. حتى يشب على اعتياده وحبّه فإذا وصل سن البلوغ اصبح الصيام واجباً .. فلايجدفيهمشقهويجده محبباً الى نفسه سهلاً عليه. صديقنا .. اشرف عبد الله مجاهد .. كفر الشيخ .

يعرض علينا أمرأ هام فيقول مشكلتي ليست في الصيام ... ولكن من ساعة انطلاق المدفع حتى الضجر .. وأنا آكل كل ما أجده أمامي .. فهل هذا حرام ١؟ ليس حسرام دينياً .. ولكن حرام عليك محدثك يا صاحبي .. الرحمة مطلوبة . فالصوم تخفيف عن المعده من الطعام طوال العام .. فكشرة الأمراض تنتجعن امتلاء العده بما لا تطيق .. وأنت تحملها فوق طاقتها .

وقسال الله تعسالي « وكلوا واشربوا ولاتسرفوا إنهلا يحب المسرفين »

• الصديقة يسرا أيمن عبد السلام من مدرسة الراعى الصالح بشبراتسأل أصوم رمنضان . ولكننى غيير منتظمة في الصلاة فهل يجوز صيامي؟

يا صغيرتي..الصلاة فرض ومن تركها عن عدم إيمان بها فلاينف عه صوم ولا زكاة..ولكن من ترك الصلاة إيمانا بوجوبها وتقصيرا منه في ادائها فصيامه صحيح لأن كلا من الصوم والصلاة عبادة مستقلة ولها ثوابها .. وبيني وبينك يا يسارا لابد من الحرص على الصلاة .. فهي عسمساد اللبيل وهى الصلة الدائمة بن العبد وربه

مدفعالأفطار

خمسة قرون فعند غروب شمس أول أيام رمضان عام ٨٦٥ هـ .. اراد السلطان خشقدم المملوكي تجربة مدفع جديد .. وصادف إطلاق المدفع وقت الغروب بالضبط .. فكان سرور الناس عظيماً حيث ظنوا أن السلطان تعمد إطلاق المدفع لتنبيه الصائمين الى موعد الإفطار .. وخرج الناس يشكرون السلطان على هذه الفكره الحسنه .. فما كان من السلطان .. الا أن أمر بإطلاق المدفع في مغرب كل يوم طوال شهر رمضان الكريم أحمد جمال محمد رمضان / ١٠ سنوات

اطلق مدفع رمضان لأول مره .. منذ اكثر من

القدس مدينة لا تموت

تعتبر مدينة القدس من أقدم المدن التي عرفها التاريخ ، و قد أعيد بناؤها ١٨ مرة منذ إنشائهاوحتى اليوم، ويبدأ تاريخ القدس قبل الميلاد بشلاثة آلاف سنة، وكانت تسمى (يبوس) نسبة إلى أهلها اليبوسيين وهم من العرب الأوائل، وعندما سكنها العبرانيون أطلق عليها إسم (أورشليم)، وفي عهد الملك داوود سميت مدينة داوود عام ١٠٤٩ قبل الميلاد.

وجاء اليهود وأطلقوا عليها اسم (صهیون)، وفی عام ٥٩٩ قبل الميلاد إحتلها البابليون وسميت (أورو-سالم) وعندما فتحها الإسكندرالأكبرعام ٣٣ قبل الميلاد سميت (يروشاليم)،ثم تغيرالإسم لى (بيت المقدس) والقدس منذ عام ٦٣٦ ميلادية في عهد عمربن الخطاب عندما فتحها المسلمين وحتى اليوم.

سارة عادل حامد



## حدث في رمضان



فى رمضان من عام ٥٨٤ ه .. قاتل صلاح الدين الأيوبى الصليبيين وفي غمرة المعارك أقبل عليه شهر رمضان .. فنصحه قواده بالراحه هذا الشهر ولكنه قال:

العمر قصير .. والأجل غير مأمون » وسارحتی منتصف رمضان وحاصر قلعة « صفد » وواصل القتال حتى انتصر واستولى عليها

> شريف محمود عرفات ١٠ سنوات / الأسكندرية

## الجامع الازهر



حسناء محمد أبو شامه ١١ سنه/الشرابية - القاهرة



## اول مباراة بحكمين

أول مرة في تاريخ كرة القدم اقيمت مباراة رسمية في كاس إيطاليا وادارها حكمان (روبرتو روسيني و جياتلو كابابا ) اللذان وخلا التاريخ بهذه المباراة .. وكانت المباراة بين سامبدوريا مع بولونيا على ملعب سامبدوريا .

> وليد محمد شامخ / عين شمس / كفر الشرفا وإذا إختلف الحكمان مين يحكم بينهم ؟



قصة طابع البريد

بدأ إستخدام طوابع البريد

عام ۱۸٤٠ في بريطانيا في

عهد الملكة فيكتوريا ، وكان

الهدف من استخدامها تحصيل

قيمة التكلفة الكبيرة التي

تتكلفها الدولة في توصيل

الرسائل بين الأشخاص ، وبعد

أن كان يتم تحصيل قيمة

التكلفة من مستلم الرسالة،

قررت الدولة إتباع سياسة

التحصيل المقدم، عن طريق

انجلت راكانت البرازيلهي

فأنى دولة إستخدمت طوابع

البريد في عام ١٨٤٣ ، وتلتهم

سویسرا ، ثم أمریکا عام ۱۸٤۷

وكان يحمل صورة الرئيس

آیه عادل حامد

المدينه المنوره

هى يشرب وطابه وطيبه

وطائب والحرم والشافيه ودار

الإيمان ودار الهسجسرة ودار

السلام ودار الفتح ودار السته

والحبيبة والحسنة .. وهي

بلد أخوال الرسول (ص)

وتشتهر المدينة المنورة بطيبة

اهلها ووفرة مياهها وبها

المسجد النيوي ومسجد قباء

ومسجد القبلتين ومسجد

النضيرح ومسجد الغمامه

الأحزاب وجبل أحد والبقيع

ودار أبي أيوب الأنصاري ودار

عثمان بن عفان ودار عبد الله

ابن عمربن الخطاب ودارأبي

آيه ناصر كمالو

بكرودار خالد بن الوليد

ومسجد الضتح ومسجد

استخدام الطوابع ، وبعد

## أول قلم حبر



عندما شعر مندوب التأمين المتجول (لويس ووترمان) انه يغامر بضياع عقود كثيره بسبب استخدامه ريشة الحبر ذات الخزان التي لا تسعفه في عسمله .. بدأ يفكر في طريقه تضمن انتظام سيولة الحبرحتى استطاع في ١٢ فبراير ۱۸۸۶ ان يسجل براءة اختراعه الذي أصبح فيما بعد أول أقلام الحبر المتداوله مصطفى أحمد سعد

١٠ سنوات/المحله الكبرى

الايمان بالله هو مستاح الخيرفي الدنيا والأخرة لانه إعتراف بوجود الله ووحدانيته وعظمته وقدرته التي ليس لها حدود .. وهذا الاعتراف هو اساس وجود الانسان .. كما قال الله تعالى « وما خلقت الجن والإنس الا

> ليعبدون» صدق الله العظيم ولاء محمد رضا

١٠ سنوات/الهرم الله يفتح عليكي يا ولاء

القطن

القطن في صناعات كثيره مثل - الغزل والنسيج وصناعة الزيوت والصابون والأعلاف من بذرته ويعتمد عليه الفلاحون كمصدر رئيسي للدخل.

القطن المحصول القومي

البلادنا ويسمى بالذهب

الأبيض حيث تقوم

الدوله بتصديره الى

الخارج مقابل العملات

الصعبه التي تستخدمها

الدوله في بناء

اقـــــــادها ویدخل

منى محمد عبد البديع / ١٢ سنه / كفر الشيخ



تكريم الدكتور/ احمد زويل بجائزة نوبل

عقد محافظ كفر الشيخ إجتماعاً مع

قيادات المحافظة لدراسة كيفية تكريم

الدكتور العالمي أحمد زويل ابن مدينة

دسوق لحصوله على جائزة نوبل في

العلوم حيث تلقى د. أحمد زويل علومه

فى المدرسة

الثانوية

بدسوق وقد

قررالمحافظ

اطلاق اسم

الدكتور زويل

على المدرسة

هانی ابراهیم

الصعيدي/

دسوق

تكريماً له

تقاسم المعلومات والملفات وإرسال البريد الألكتروني لكل المشتركين عبرهذه الشبكة .. ويتم بواسطتها الاطلاع على جميع المعلومات الخاصة .. مثل مواد الصحف والبرامج الوزارية ومرواد التدريس والأستشمار والتصنيع وغيرها من المعلومات . كما تتيح الشبكة للمشترك فيها الدخول الى أى مؤسسة مشتركة والتحرك

الإنترنت هي شبكه اتصال بين

أجهزة الكمبيوترعبر

الخطوط الهاتفية ومهمتها

الإنترنت

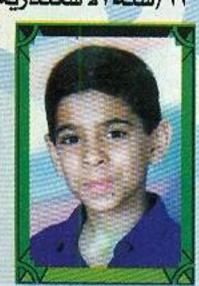
فاهان ترزيبا شيان مصرالجديدة

داخل الكمبيوتر الخاص بها.

## صلوا ولا تصلو

يتم توزيع البريد في لندن عن طريق خط سكه حديد طوله ٦ آمتار حيث يتمنقل ١٥٠ ألف حقيبه ويتحرك قطاركل ؛ دقائق

ادهم طارق محمد ١٢/سنه الاسكندرية



استطاعت فنانه أوربية تدعى «أن جونز» صناعة علب لحفظ المجوهرات من قشر البيض وتستخدم هذه الفنانة قشربيض مختلف الحجم مثل بيض الدجاج ، بيض العصافير ، بيض النعام.. وتعالج هذا القشر معالجة كيمائية حتى تقويه ويصبح صالحاً للاستخدام كعلبة ثم تبدأ فى رسم رسومات فنية على وجه العلبة فتجعل من قسر البيض تحفة فنية



### الأرض والشمس

الأرض تقع في وضع مناسب من الشمس يعرضها لقدر ملائم من الحراره والضوء .. وهذا الوضع يساعد على حفظ الكائنات الحيه ونموها فلاهى قريبه من الشمس

كعطارد فتكون شديدة الحراره ولابعيده عنها مثل بلوتو فيتجمد كل ما عليها ومن المعروف أن المجموعه الشمسيه تتكون من الشمس وتسع كواكب هى بالترتيب من حيث الاقتراب من الشمس:

عطارد - الرهره - الأرض -المريخ - المشترى - زحل -أورانوس - نبتون - بلوتو جلال محمود جلال ١١ سنه/ وادي حوف - حلوان





# 





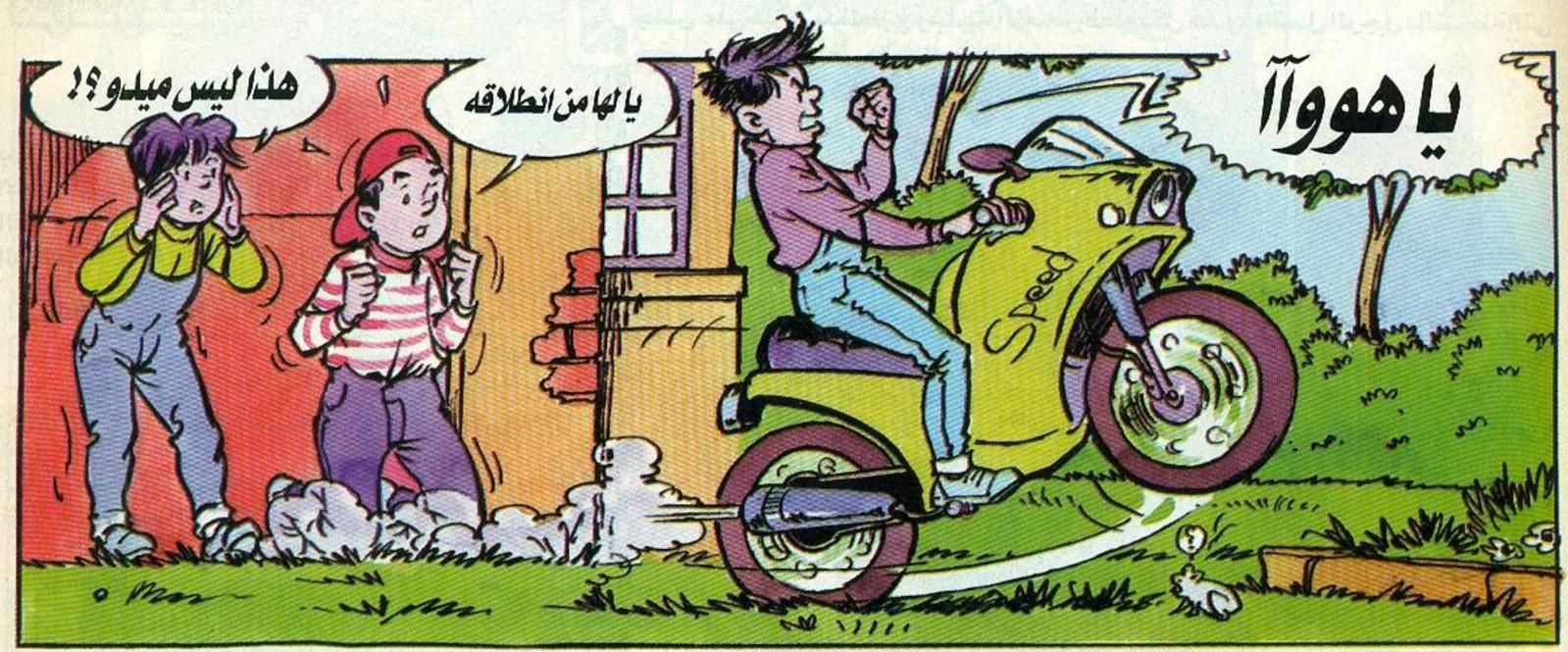
















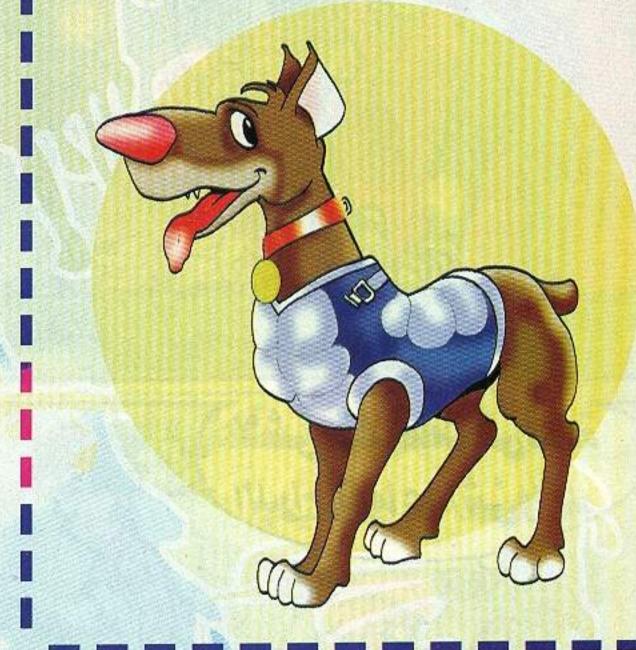




## تمكن مواطن سعيد الحظ في دولة ترنيداد الواقعه في شمال فنزويلا من استعادة كل المسروقات من اللص الذي سرقها بسهولة فعندما عاد الرجل الى شقته سمع صوت (شخير) قادم من المطبخ فأنتابه الخوف في بادئ الأمر لكنه استجمع شجاعته وتوجه الى المطبخ جلس على كرسى بالمطبخ وغلبه النعاس فنام بكل هدوء واتصل الرجل بالشرطة التي حضرت والقت القبض على اللص النائم.

كلاب مدرعة!

بدأت الكلاب البوليسية التي تستخدمها قوات الشرطة الامريكية في ولاية فلوريدا في الظهور وهي ترتدي القمصان الواقية من الرصاص مثل تلك التي ترتديها قوات الشرطة.





اللص مازال نائما

ليكتشف أن صاحب الشخير هو اللص الذي جمع عددا من المسروقات الثمينه من الشقه ثم

كيلومترعلى ا عجلةواحدة

الأسبساني لوبيز ميجويل سانتا فاز بمسابقة دراجات اقسمت في جزيرة مايوركا الأسبانية لتسليةالسياححيث استطاع ان يسير بدراجته على عجلة واحدة وهى الخلفية لسافة كيلو متركامل بينما لم يستطع المتسابق التالى ان يسيرلسافة اطول من ٣٢٥ مترا .. لوبيزكان يسيربدراجتهدونان يمسك بعجلة القيادة ونال جائزة قــدرها٥٠٠٠ دولار

فقط.

## ملاهى للسيارات

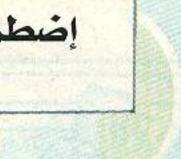
في ايطاليا اوضحت الصحف ان الملياردير (سيلفيوبيرلسكوني) رئيس نادى ميلانو ورئيس الوزراء الأسبق يفكر في انشاء مدينة ملاه للعب السيارات فقط .. بيرلسكوني لايخفى ابدا ولعه بالسيارات ■ وقيادتها وشراء الأفضل منها.. برغم كل هواياته الأخرى.

## جائزة لاسوا بداية ١

حصل كاتب بريطاني على جائزة تقدمها جامعة ولاية كاليضورنيا الامريكية كل عام لاسوأ جملة افتتاحية لقصة خيالية وذلك عن الجملة التي كتبها في بداية قصة من تأليفه وكانت الجملة كالآتى: «بينما يوشك ان يحل الظلام ووسط حجارة الرصيف التي بللها رذاذ المطر .. صعد ستانلي الي الجبل بعدما زار المقبرة التي فيها دفنت زوجته واخته واخوه واطف اله الشلاشة .. ثم فتح باب منزله وهو لايدرى الكارشة التي تنتظره لتؤدى بحياته!»







الأول: لماذا أراك مهموماً ؟

جنيه اليوم ؟

। शिर्ष : وما هو ؟

الثاني: صاحبها ..!!

ألم تقل انك وجدت مائة

الثساني: نعم .. ولكني

طلبغريب

دخل رجل مسحل بيع

السجائر وقال للبائع: أريد

حذاء فتعجب البائع وقال:

نحنهنا لانبيع سوىما

يلزم المدخنين فقال الرجل

انا مدخن .. ويلزمني حذاء

تفاحة

أرسل الأب إبنه الصغير

لشراء تضاحتين .. وفي

.. ولما قدم لوالده تضاحة

واحدة .. سأله الأب : وأين

الثانية؟ فأجاب الإبن: انها

الثانية ١٠٠

الطريق أكل الإبن إحداهما

وجدت شيئاً آخر أيضاً ..



## SKAN STENEYS



#### فائدة القطن

شتكت امرأة زوجها إلى القاضى تطلب الطلاق ولما

إنه يضع قطناً في أذنيه

الأول: لماذا يرتدى الحكم الملابس السوداء؟ الثاني: لأنه يحزن على الفريق الخاسر

سأل المعلم تلميذه بعد أن

الذيل ياأستاذ

الأول : هل تؤمن بالوراثة الثاني: طبعاً .. إنها الوسيلة الوحيدة التي أوصلتني إلى هذا الغنى

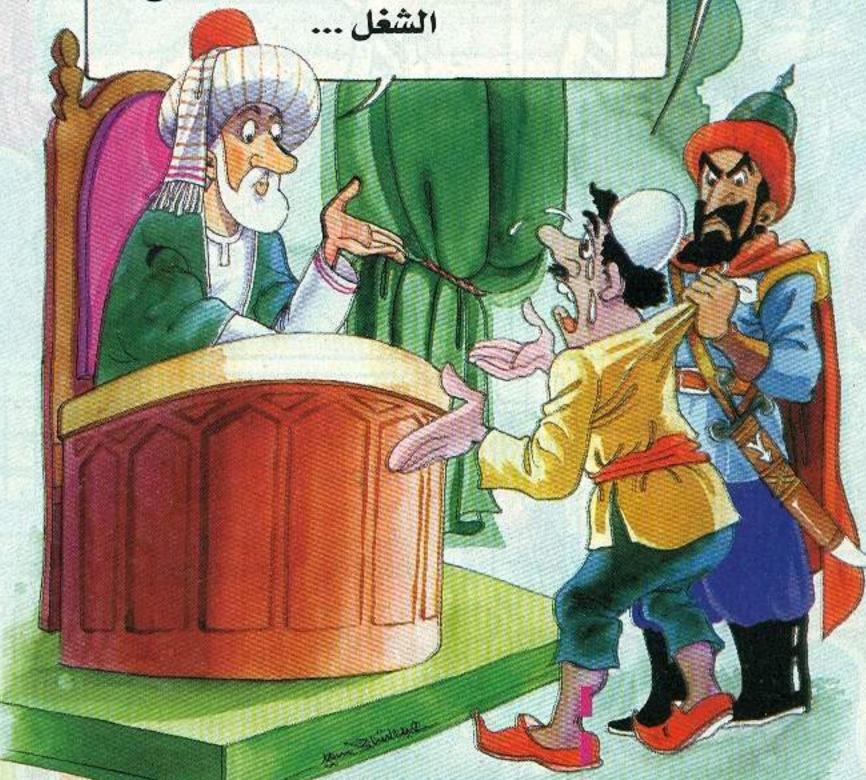
الصديقة: لأن أمى تبكى البنت : وأين أمك.

البصل ...

السجين الأول: لا أرى احداً من أقاربك يزورك هنا؟ الســجين الـثــاني : ولماذا يرورونسي .. وكال أهالي

#### إضطررت للسرقة لانني ليس لدى طعام ولا مأوى ولا أصدقاء ولا شغل!

مسكين .. لقد قررنا أن نوفر لك الطعام والمأوى والأصدقاء ثلاث سنوات مع



سألها القاضي عن السبب

كلما جاءت أمى لزيارتنا

#### ملابس سوداء

يئس منه وما الضرق بينك وبين الحمار؟ فأجاب التلميذ على الضور

البنت لصديقتها : لماذ تبكين؟

الصديقة: في المطبخ تقشر

وأصدقائي معي هذا .. ١١

ذهب ساذج إلى معرض السيارات .. واثناء مشاهدته للسيارات .. قال له البائع : هذه سيارة العصر .. فقال له الساذج .. واین سیارة المغرب.. ۱۱

#### الكواء

الأم لإبنها الصغير: لماذا تتشقلب هكذا ؟ الإبن ، لأني شربت الدواء ونسيت أن أهز الزجاجة . ١١

#### شكوى في محلها

ذهب أحدهم إلى الطبيب وقال له: ساعدني .. فقد كدتان افقد عقلى تصور ان زوجتي لديها في المنزل خمسون عنزة ..

انی اصاب بضیق فی التنفس.

الطبيب: ولماذا لا تجربان تضتح النافذة ليدخل Page 19

الرجل: مستحيل .. لأنني إذا فتحت النافذة ستطير المائة حمامة التي أربيها انا

زميلتي في الدرس كانت تغش من ورقة إجابتي .. فكتبت الإجابات كلها خطا لاوقعها في شرأعمالها !!..

الأول : ما الفرق بين

الثاني: الفرق كبير جداً ..

الكهرباء تدفع ثمنها ...

أما البرق فهو بالمجان .. 11

الكهرباء والبرق؟

الشرق والغرب

المعلم: اذا كان الشرق عن

يمينك .. والغرب عن

يسارك والشمال أمامك ..

التلميذ: الحائط يا أستاذ

اللصوص

الأول : لماذا تتشاءب ويبدو

الثسانى: لم أنم الليلة

الماضية .. فزوجتي تخاف

من اللصوص .. لذا فقد

كانت توقظني كلما سمعت

حركة .. ولما أفهمتها ان

اللصوص لا يحدثون ضجة

.. صارت توقظنی عندما

لاتسمع شيئاً..١

الشواء

قال رجل لزوجته : تمنيت

ان يهدى الينا أبي خروفاً

مشوياً .. فنتخذه طعام

غسدائنا وجساءت الجسارة

فقرعت الباب وقالت:

فأطعموني منه .. فقال

الرجل لزوجته: لا مقام

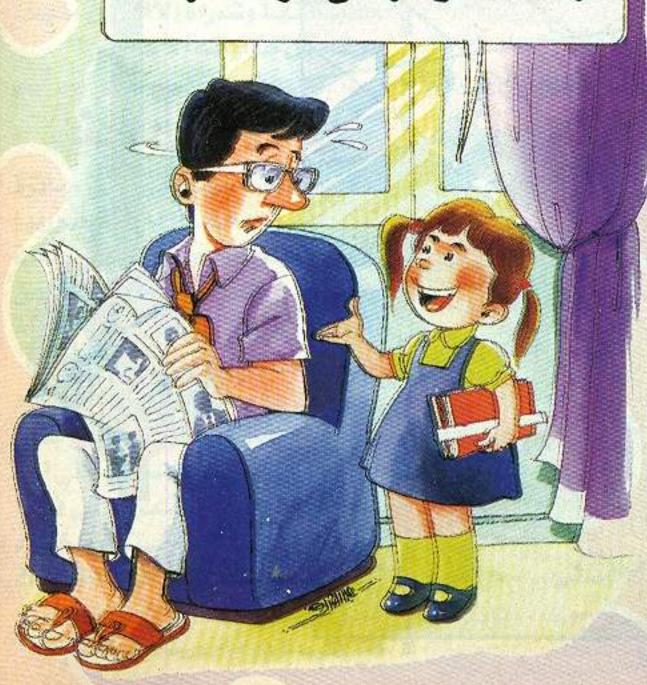
لنافى هذه الدار التى يشم

جيرانها رائحة الأماني ..!!

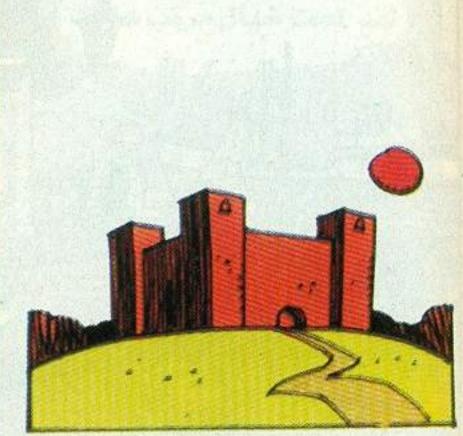
الشممت رائحة الشواء ..

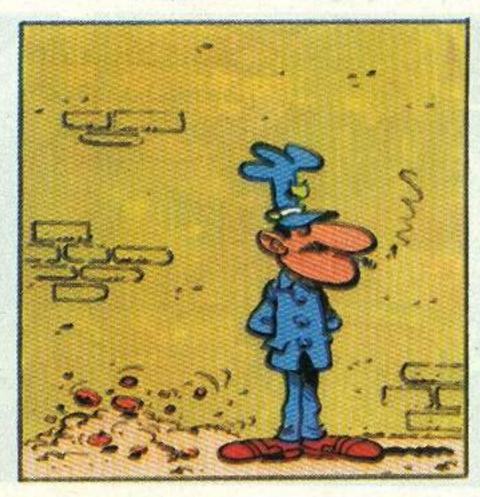
فما يكون وراءك؟

عليك التعب ؟

























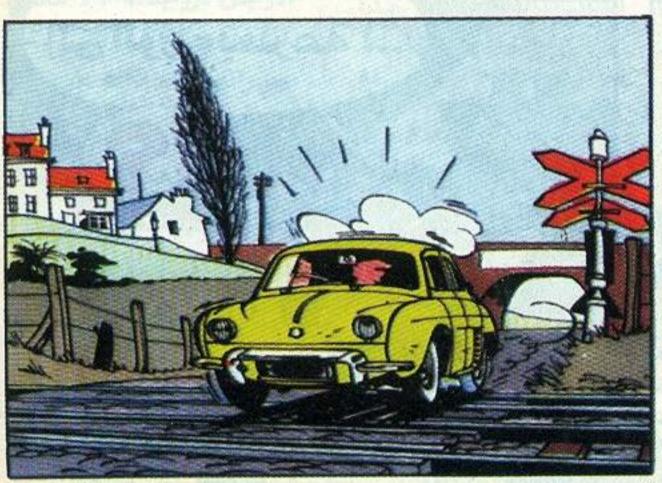










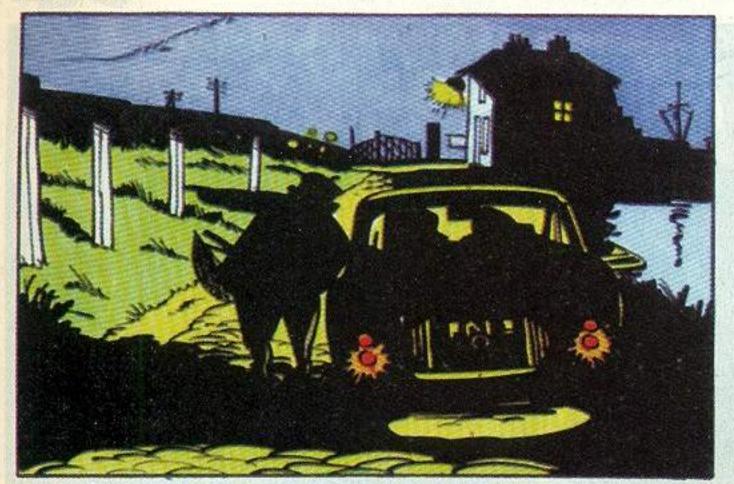






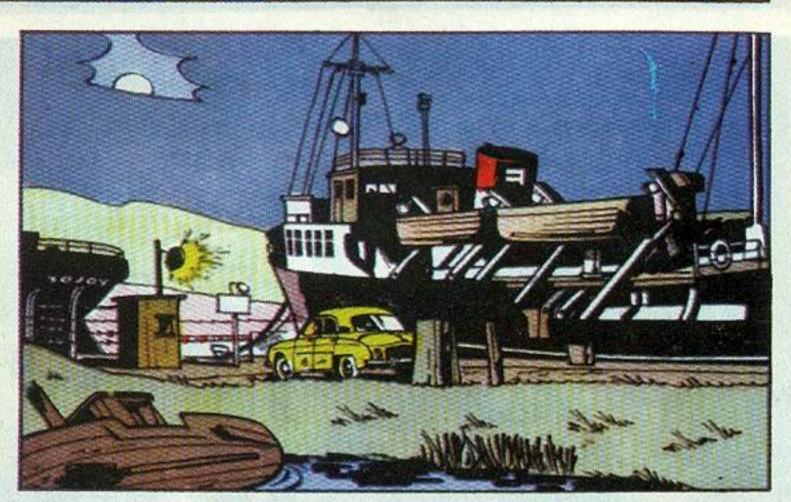


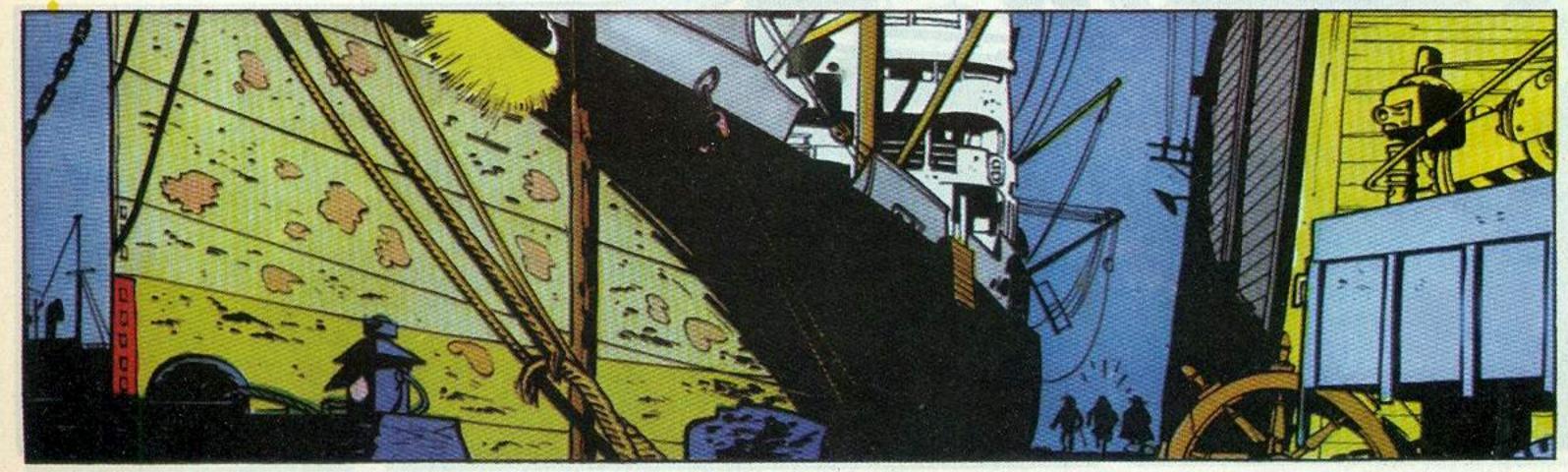


























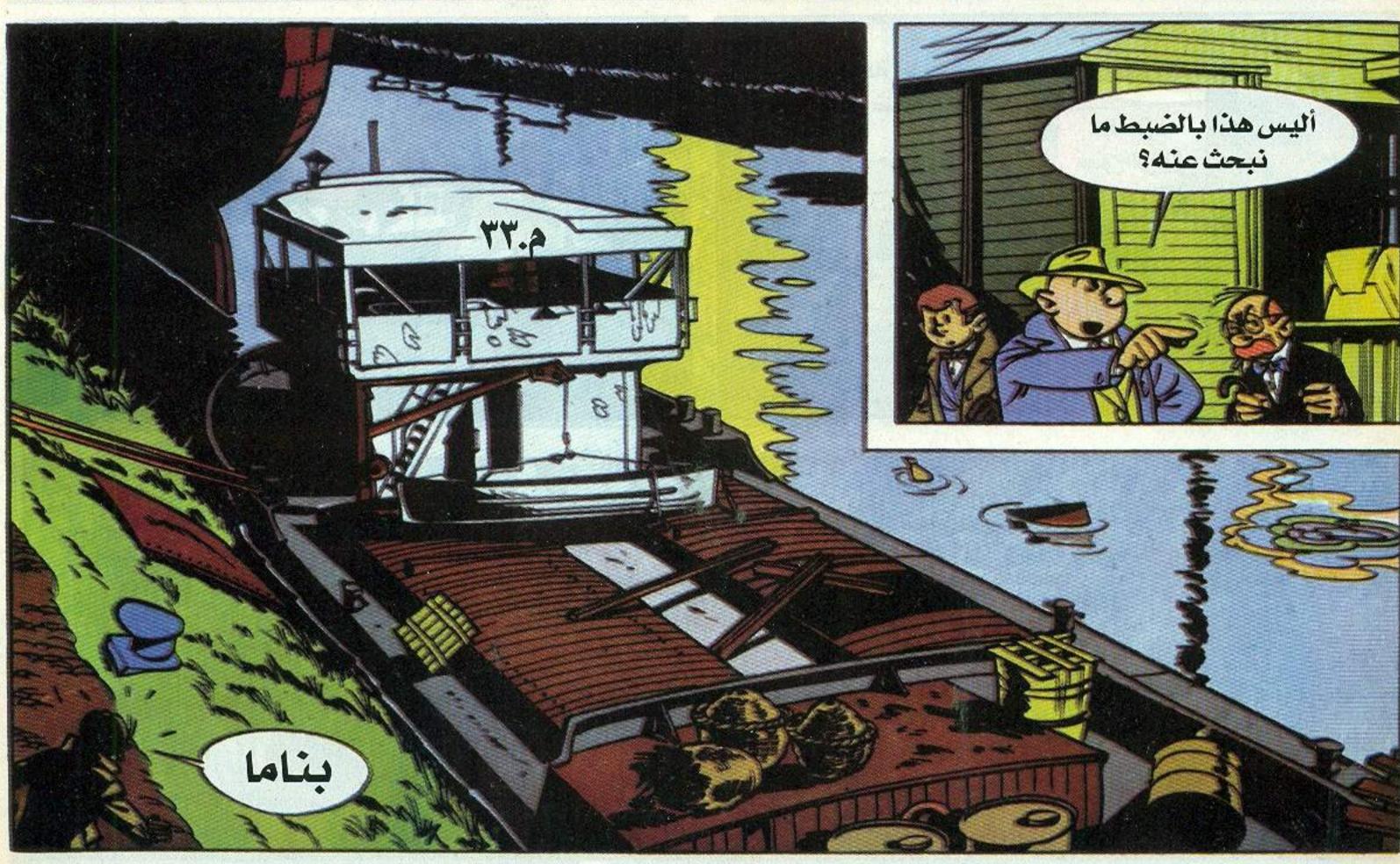




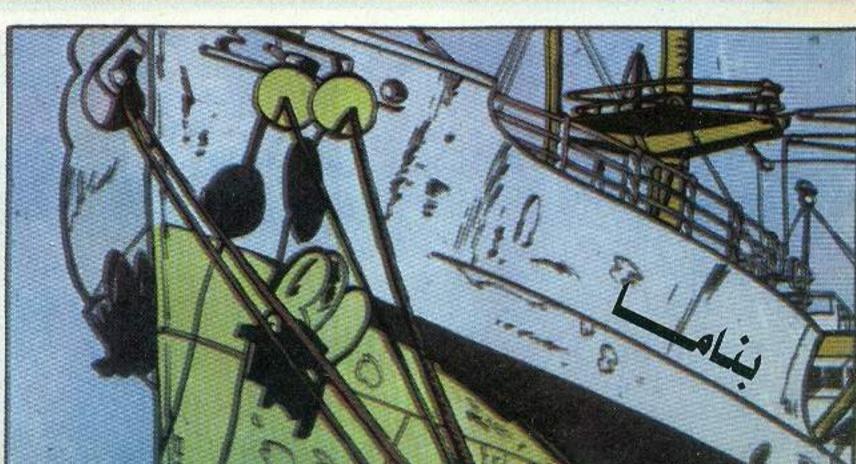


















































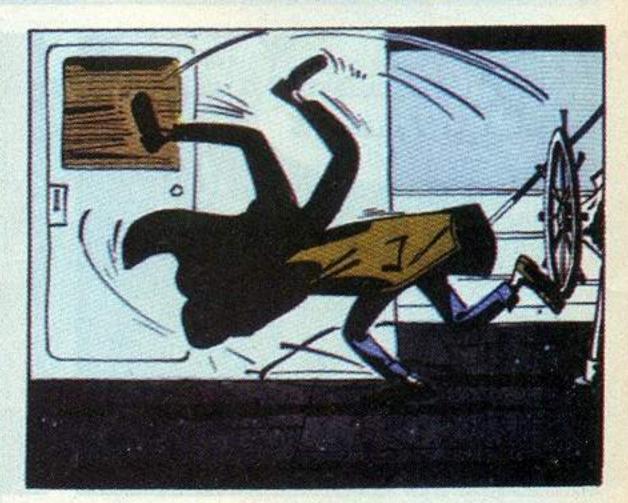






















# ملفعرمضان











# أضخم الكلاب وأصغرها

أثقل الكلاب عادة هي من نوع سان برنار. وقد بلغ وزن احدها ١٣٣,٨ كيلوجراماً عام ١٩٦٩ ومات وعمره ٤ سنوات و١٠ اشهر واضخمها هو الكلب شامغريت وهو بإرتفاع ١٠٣،٩ سم ويزن ٢٠١٠ كيلوجرام، اما اصغر الكلاب فهو الشيهواهوا، واليوركشاير، والكانيش التي يصل وزنها الى ٤٥٠ جراما.



# الطبيب في متناول بدك

استطاعت إحدى الشركات البريطانية ، إنتاج أول جهاز تشخيص طبى شخصى، ينتظر أن يتواجد في كل منازل المستقبل. وهذا الجهاز مزود بأجهزة لقياس الضغط، والنبض، ودقات القلب، والحرارة، وينقل النتائج إلى المستشفى أو العيادة التي يريدها، ثم يستقبل في دقائق التشخيص الطبي والعلاج الذي يحدده الطبيب وبذلك يصبح الطبيب في متناول يدك ، ولن تعانى في المستقبل من مشقة النزول من المنزل ، أو إنتظار الطبيب لساعات في العيادة ... حقاً إنه عالم تكنولوچيا.















وأصرعمى على تعطيل الانبوبة الوسطى التي

اكتشفنا انها السبب في حدوث الجنون والصداع

لقد فصلت الأنبوبة الوسطى، وجعلتها

تعمل من هذا المزر، ويمكننا تشغيل الارغن

دون خوف من تأثيره

الحلقة التاسعة

لا بل نومته

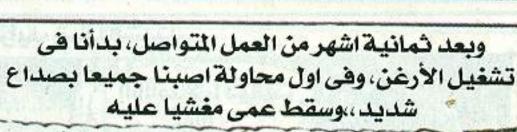
مغناطيسيا

انه لا يتحرك فعلا ؟ هل قمت

بتخديره؟

سأقول لك الحقيقة قبل ان تموتى .. في أحد الأيام قرأ عمى عن هذا الأرغن الموجود في الأساطير القديمة، واكتشف وجود نسخة مماثلة له في القصر الذي اشتراه مؤخرا، ولم يكتشفها احد لوجودها داخل هذا المخزن الذي كان مهجورا، واتصل بوالد لوليتا













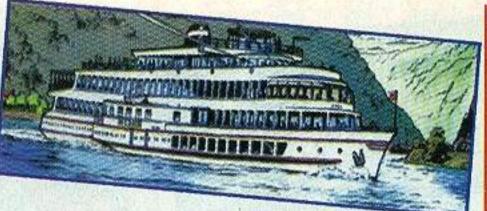




وليتأكد جاء السيد روجو بخفاش ليختبر تأثير





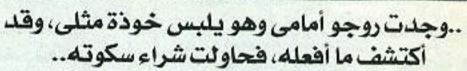




وسجلنا له بالصوت

والصورة إعترافه

بماشاهده!



فكر في الأمر، فأنا أعرض عليك ثروة!









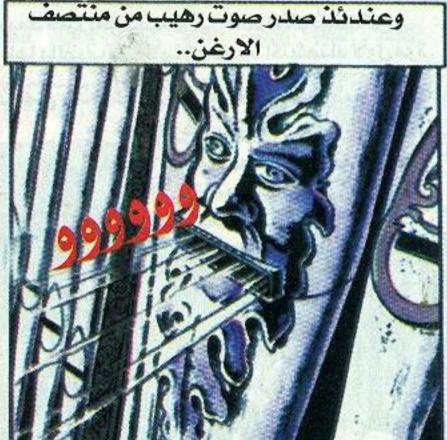




إصمتي ا









... وأفاقت يوكو ...

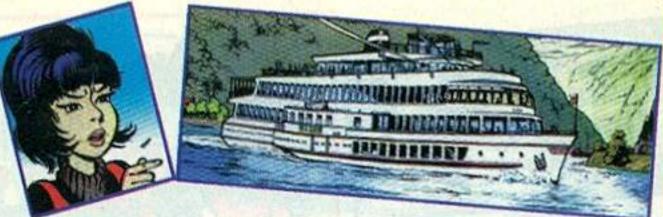










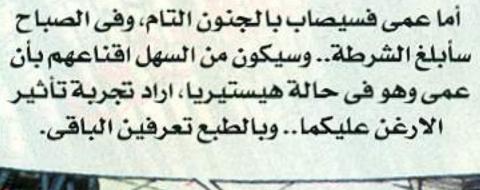








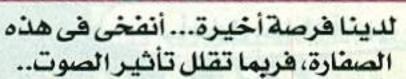








لوليتا .. هل سمعتى ماذا سيفعل هذا







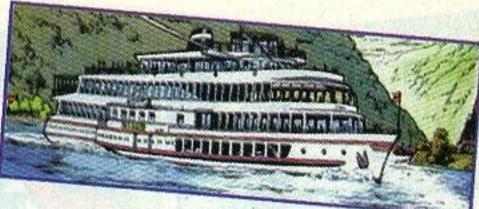




وبدأت يوكو تحاول هز القفص في اتجاه مصدر الصوت ...



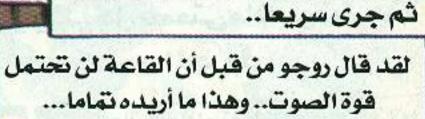


















سأحاول محاولة أخيرة

وفى النهاية تحطمت السلسلة المسكة

بالقفص...و...





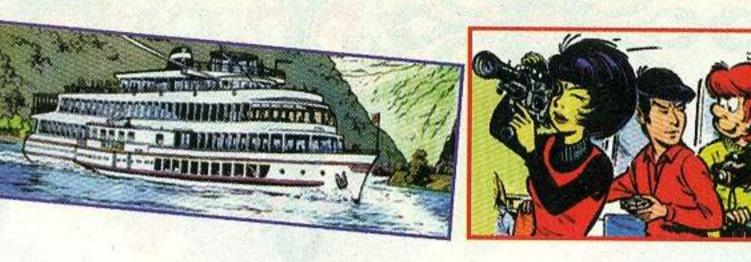








أحجار ١٩ القاعة تنهارا













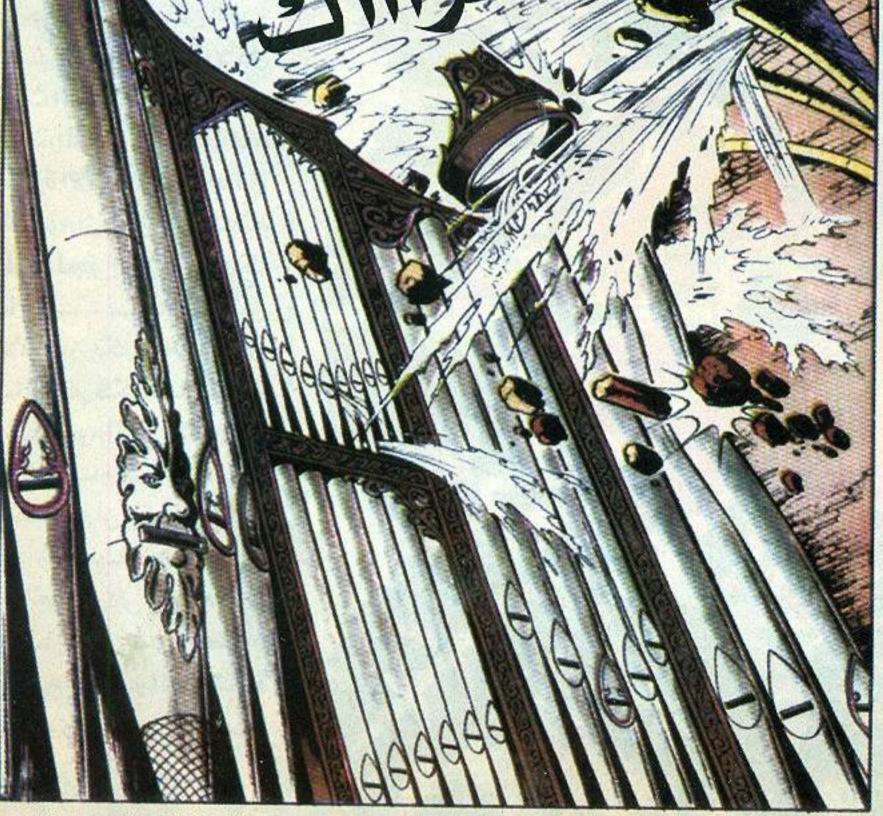
ولم تستطع القاعة إحتمال ضغط المياه وبدأكل

شيء ينهار بسرعة فائقة...

ان القفل أكثر صلابة من

السلاسل التي تربطنا ..







#### عادات خاطئة

كان علماء السلف رضوان

اللهعليهمفيغاية الذكاء والفطنة، كما كانوا في منتهى الدقة في كثير من المسائل، فبعض الصائمين يعتقدون أن تناولهم لطعام كثير أثناء السحوريج علهم لا يشعرون بالجوع أثناء النهار، ومن ثم فهم يتناولون ما لذ وطاب من صنوف الطعام والشراب، وفى الواقع فالناهذا العسمل وهذا السلوك خاطىء تماما، فقد قال علماء السلف في هذا المعنى: إنه من أداب الصوم، ألا يمستلىء الصائم من الطعام في الليل، بل يأكل بمقدار، فإنهما ملأابن آدم وعاء شرأ من بطنه، وإذا أحس الصائم بالشبع أول اليوم فإنهلا يحتفظ بهذا الاحساس حتى آخر اليوم، لأن كشرة الأكل تورث الكسل والفتورثم يفوت المقصود من الصيام بكثرة الأكل، لأن المراد من الصوم أن يذوق الصائم طعم الجوع، ويكون تاركا لما يشتهي، واذا كان الانسان يكشرمن الأكل بالليلفكيفيحس بالمحروم الذى لا يجل الطعام، ثمكيف يستطيع أن يقوم بالليل من أجل صلاة التراويح والاجتهاد في العبادة، إن رمضان ليس شهر الطعام ولكنه شهرالعبادة

والتقوى

### صوموا تصحوا

بالاضافة الى ثمار لصوم التربوية، حيث تصف والنفس والروح، ويبتعد المسلم عن الذنوب والآثام، فـــان للصوم فوائد صحية عديدة ذكرها الأطباء، فقد لوحظأن الصوم علاج لبعض الأمراض، وراحة لأعضاء الجسم الداخليــة، وإذا تأملنا قول الرسول صلى الله عليه وسلم «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن بها صلبه، فإن كان ولابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه » وكذلك



قوله عليه الصلاة والسلام «المعدة بيت الداء» ولو أدرك المسلمون معنى وقيمة هذه النصائح النبوية لتجنبوا العديد من الأمراض التي يسببها الاسراف في الطعام، فالاسراف في الطعام قد يصبب الانسان بالتخمة وبأمراض الضغط والسكر وغيرها، ولكن الاعتدال في تناول الطعاميكونفيهصحة الانسان وسلامته ولذلك فالمسلم الذى يضهم ويعى حقيقة الصوم يكون جسمه صحيحا معافى من

الأمراض وصدق رسول

الله صلى الله عليه وسلم

اذا يقـول « صـومـوا

تصحوا».

## آدابالصيام

يستحب للصائم أن يراعى في صيامه الآداب الأتية: ١- السحور، فهويقوى الصائم وينشطه، ويهون عليه الصيام ويستحب تأخير السحور.

٢ . تعجيل الفطر، فعن سهل بن سعد: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « لا يزال الناس بخير، ما عجلوا الفطرس.

٣- الدعاء عند الفطر وأثناء الصيام، روى ابن ماجةعنعبداللهبن عمروبن العاص: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إن للصائم عند فطره دعوة ما ترد».

ا ٤- الكف عما يتنافى مع الصيام، فالصيام ليس معناه مجرد الامساكعن الأكل والشرب فعن أبي هريرة: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ليس الصيام من الأكل والشرب، انما الصيام من اللغو ا والرفث، فإن سبك أحد، أو جهل عليك، فقل: إنى ا صائم إنى صائم». ٥- السواك.

٦- الاجتهاد في العبادة فى العشر الأواخر من رمضان روى البخارى ومسلم عن عائشة رضى الله عنها: أن النبي صلى الله عليه وسلم: «كان إذ دخل العشر الأواخر أحيا الليل وأيقظ أهله وشد المئزر، ومعناه أنه كان



### معنىالصيام

الصيام معناه الامساك والامتناع عن الشيء. قال تعالى على لسان مريم «إنى نذرت للرحمن صوما فلن أكلم اليوم إنسياً، والمقصود بهشرعاً: الامساك عن المفطرات من طلوع الفسجسر إلى غروب الشمس مع النية، وللصيام فضل كبير وعظيم فعن عبدالله بن عمرأن النبي صلى الله عليه وسلم قال: الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصيام: أي رب منعته الطعام والشهوات بالنهار فشفعنی فیه.

ويقول القرآن « منعت المنوم بالليل، فشفعنى فيه فيشفعان».

#### شهرالقرآن

رمضان هوشهرالقرآن ففيه القرآن نزل، وفيه ينتهز المسلمون الفرصة لحفظ القرآن وتلاوته، وفى هذا الشهر يستحب أن يختم المسلم القرآن مرة على الأقل لأن الحسنات تضاعف في هذا الشهر، فالذى يصلى نافلة كأنه يصلى فرضا والذى يؤدى فرضاً كأنه يؤدى سبعين فرضاً في غير رمضان، وقد اعتاد السلمون في رمضان أن يجتمعوا في حلقات للذكر بعد انق ضاء الصلوات، يتدارسون فيها القرآن الكريم ويتواصون بالخيرا والعروف وذلك طمعاً في

رحمة الله ورضوانه، كما قال رسول الله صلى الله ا عليه وسلم: ما إجتمع قوم فى بيت من بيوت الله يتلون كستساب الله ويتدارسونه فيما بينهم إلا وحسنسهم الملائكة وغشيتهم الرحمة وتنزلت عليهم السكينة، وذكرهم اللهفيمن عنده..كما يتنافس المسلمون في بيوتهم ومنازلهم على تلاوة كتاب الله وتدارسه وصدق الله العظيم إذ يقول «شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان».

## العامكلهرمضان

«لوعلمت أمتى مافى رمضان لتمنت ان تكون السنة كلها رمضان هذا جزء من حديث لرسول الله

صلى الله عليه وسلم، وهو يدلنا على الخير الكثير الموجود في هذا الشهر الكريم، ولكننا نحن المسلمين مهما كان شأننا فإننا غيرمدركين لعظمة هذا الشهروجمال هذا الشهر وبركة هذا الشهر، وما فيه من خير ورحمة ومغضرة للانسان.. ولأننا لانعرف قيمة الشيء إلا بعد أن نفقده فكذلك الأمربالنسبة لشهر الرحمة والسكينة فبعضنا يحسب الأيام وينتظر انتهاء رمضان حتى يعود لمارسة حياته السابقة ولكنه بمجرد انتهاءالشهر المبارك يجد نفسه مشتاقا له ويجد في قلبه حنيناً كبيرا لكل لحظة من لحظاته.

آلا ما أجمل شهر رمضان

الذى يقضى فيه المسلم يومه صائماً ويقف ليله قائماً، ويحفظ لسانه وسمعه وبصره عن كل ذنب، ألا يستحق هذا أن يحزن الإنسان لانتهائه ويتمنى لوكان أطول؟ بلى إنه يستحق هذا أن يحزن الإنسان لانتهائه ويتمنى لوكسان أطول؟ بلي إنه يستحقذلك بأن يتخلق بأخلاق رمضان، وأن يكون في غير رمضان كما لوكان فى رمضان، يكثر الصيام والعبادة ويمنع نفسه عن الشروالأذى..

## الاحتفال برمضان

كان صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم يحتفلون بمقدم رمضان احتفالاً عظيماً، حيث كانوا ينتظرون قدومه بفارغ الصبرحتى يتسابق واعلى فعل الخيرات، وكانوا يقسمون السنة إلى نصفين، نصف ا يستعدون فيه لاستقبال رمضان وهذا يتطلب منهم ان ينقوا انفسهم من الشوائب والذنوب، وبعد انقضاء رمضان يقضون النصف الثاني من العام وهم مستاثرون بروح رمضان، وبذلك كانت السنة كلها بالنسبة لهم





# صائم مع سبق الإصرار

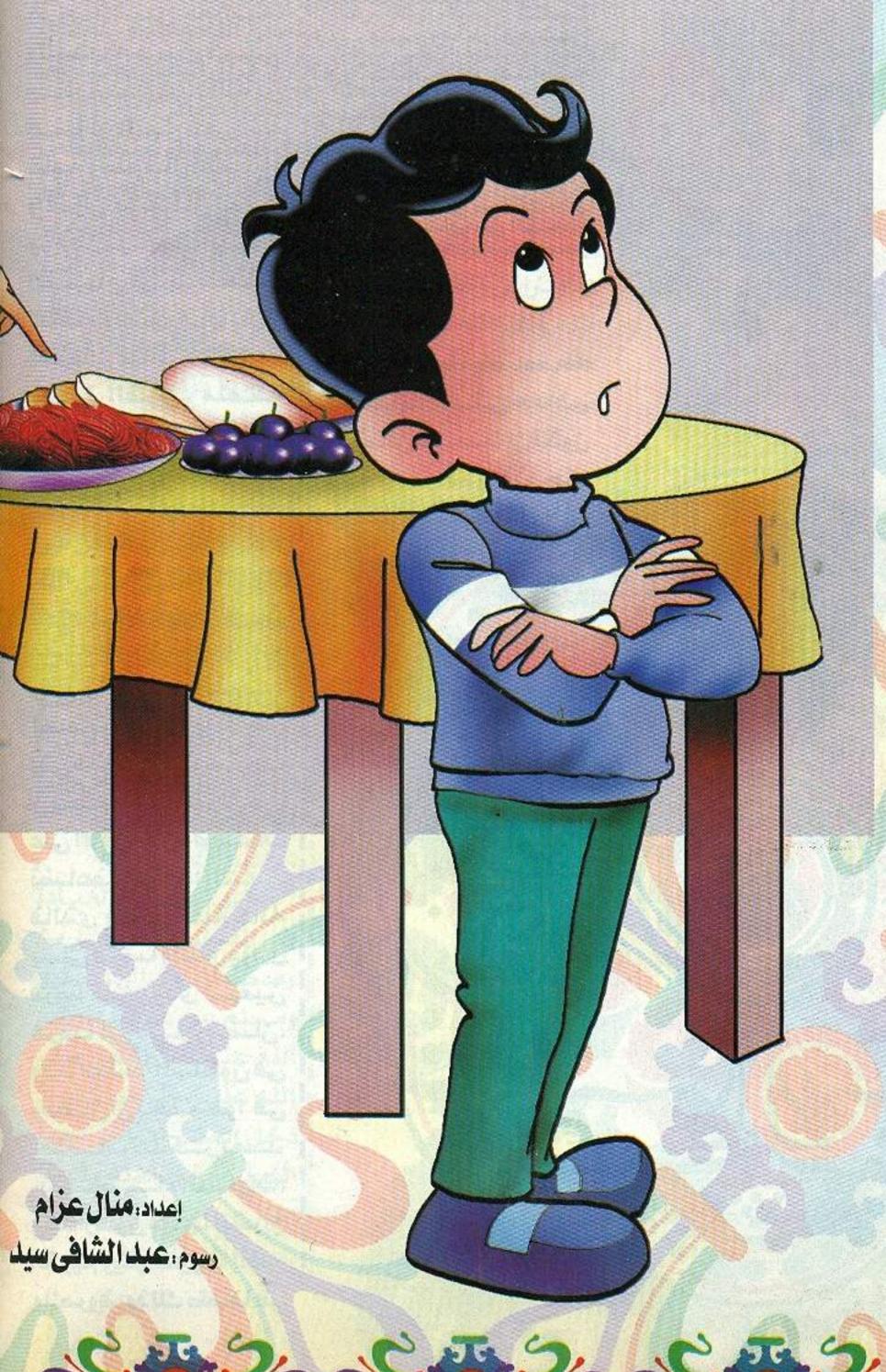
فكرت هذا العام في الصيام ولم أعرف الصيام صغيرا، وسألت أمي وأبي فقالت أمى صم حتى الظهيرة وقال أبى صم حتى تجوع أما جدى فضحك وقال لازلت صفيرا عندما تكبر ستصوم وتصوم، وبدأت أراقب اخواى الأكبرمني فشعرت بالغيظ لأنهم يصومون دوني .. وقررت أن أجرب الصيام يوما ولم حقا أنا في حيرة. تكن نيتى أكيدة، إذ كان داخلی احساس أننی ساضعف وأفطر في منتصف النهار ولكنني نشرت في البيت الخبر ١ الصوم لطاعه الله قائلا اننى سأصوم وأكدت ليسبحانه، وفي مثل حالتك على أمى أن توقظني في السحور وأكدت على أبي.. ونمتعلىهدا واستيقظت في الصباح وتذكرت أنثى قسررت الصيام واغتظت لأن أمي لم توقظني فقررت بعزم واصراران أصوم .. نعم سأصوم لأثبت لهم انني كبير.. وبدأت الحرب مع النفس، وكل همى أن أؤنب ضمائرهم لعدم ايقاظي وقت السحور، فأخذت أمي تستحلفني للافطار دون فائدة وأخذ أبى يغريني دون جــدوی، أمــا جــدی فالح على أن أصوم من أول الفد ولكنني عاندت وبالغت في العناد ورغم الجوع تحملت وتركت أمي وأبى لعذاب الضمير حتى مراليوم بطيئا وجلسنا للافطار فحسوا يتسابقون لاطعامي

وتمتعت بتلك اللحظة

وبسماعي للاذان واحساسي بالجوع من قبل الأننى كنت ولكننى شعرت رغم كل ا هذا بالضيق وتساءلت ا هل يصح صيامي؟ فلم يكن الصيام إلا عنادا ومحاولة لاثبات الذات ولولا هذا ريما لم أكن لأصمد في الصيام.. قررت من بعدها أن أصوم بانتظام ونية صافية ولكن ماذا عن يومي الذي يداخلني الشكفيه..

ا يجب يا صديقي أن تعرف أولا أن الأصل في الصوم أن يكون الانسان بالغا وقادرا عليه وأن تكون نية اذا لم تستطع اكسال الصوم فيجب عليكأن تفطر لأن الصوم ليس واجبافي حقك، وعن هذا اليوم الذي صمته لاثبات ذاتك فإن الله ان شاء الله سيحسب لك ثوابه وأجره ولكن اليوم يحسب لك على أساس أنه ص\_ومتطوع وليس فريضة وتأنيب ضميرك لكدليلالخسيرالذي بداخلك فنفسك لوامة وهذا يبشر بالخير.. والله أعلم.









## القرآن الكريم

سورة البقر آية ١٨٤،١٨٣ «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون، أياما معدودات فمن كان منكم مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخروعلى الذين من أيام أخروعلى الذين مسكين فمن تطوع خيرا فهو خير له وأن تصوموا فهو خير لكم ان كنتم تعلمون».

#### معانى الكلمات الصعبة

ا ـ يطيقونه: المقصود هنا بالذين يطيقون الصوم أي الذين يتحملونه بمشقة وتعب وجهد كالكبير في السن والحامل والمرضع والذي يعمل بعمل شاق.

#### التفسيرللأبات

لقد فرض عليكم أيها المسلمون الصوم كما فرض على من سبقكم من الأمم فإقبلوه كما قبلوه، وهو يطهر النفس ويحقق رضى الله وقد فرضه الله لعلكم تتـقـونه، وهو أيام قليلة معدودة أي في العام شهر واحد. والصيام ليس واجبا إلا على القادر والمستطيع الخالي من الأمراض، أما المسافر والمريض فلاحرج عليهما فى الافطار، لأن المرض والسفرفيهماتعب ومشقة، ولكن عليهما القضاء ولم يحدد القرآن مدة السفرولا المرض ولكنه تركها دون تحديد لحكمة بالغة. والسفر الذى يصح فيه الافطار قدربحوالي ثمانين كيلو

مترا. وكذلك الشيخ المسن

والمريض بمرض مسزمن الهما الفطر وعليهما الفطر وعليهما الفدية طعام مسكين من الطعام الشائع في البلا، وكذلك الحامل والمرضع ان خافتا على أولادهما أو على أولادهما وعليهما أو على أولادهما القضاء في البلاء في الفياء في من تطوع وأطعم أكثر من مسكين في اليوم الواحد فهو في اليوم الواحد فهو خير له وأحسن وعلى كل في الصيام فيه خير كثير.

## الحديث الشريف

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.. قال الله عزوجل «كل ــمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزى به، والصيام جُنة، فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل انى صائم. والذى نفس محمدبيده لخلوفهم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك. للصائم فرحتان يفرحهما: إذا افطرف رح بفطره، وإذا اقى ربه فرح بصومه» متفق عليه.

#### معانى الكلمات

جند: أى حماية ووقاية سابه أحد: أى شتمه أحد خلوف: أى تغير ّ الرائحة

## شخصيات اسلامية عبدالله ابن عمر

عاش فوق الثمانين عاما وهو ابن عمر ابن الخطاب وقد تعلم منه كل الخير وقد قالت عنه أم المؤمنين عائشة رضى الله عنها

فيه نظير،

«ماكان أحد يتبع أثار النبي صلى الله عليه وسلم في من ازله، كما كان يتبعه ابن عمر . وقد جاءعلى السلمين زمان كان صالحهم يدعو ويقول «اللهم ابق عبدالله ابن عمرما ابقیتنی، کی اقتدی به، فإنى لا أعلم أحدا على الأمر الأول غيره». وقد دعاه يوما عثمان ابن عفان کی یشغل منصب القضاء فاعتذر وألح عثمان فقال ابن عمر «بلغنى أن القيضاة ثلاثة قاضي يقضى بجهل فهو في النار، وقاضى يقضى بهوى فهو في النار، وقا<mark>ضي يجتهد</mark> ويصيب فهو بلا وزرولا أجر فاعفني». ولقد كان جوده وزهده وورعه تعمل معافى فن عظيم لتهشكل أروع فضائل هذا الانسان العظيم. وقد قال «أيوب ابن وائل» ان ابن عمر جاءه يوما أربعة آلاف درهم وقطيفة وفي اليوب في التالي رآه أيوب في السوق يشترى لراحلته علفا وهو يستلف ثمنها، فذهب أيوب الى أهل بيته وسألهم ألم يكن لديه أربعة آلاف درهم بالأمس فقالوا نعم قال لقد رأيته يستدين بشمن العلف في السوق فقالوا لقد فرقها كلها ووهب القطيفة لفقير فخرجابن وائل يضرب كفا بكف وهو يقول من كان محمد أستاذه وعمر أباه لعظيم وكفء لكل عظيم، لقد عاش ابن عمر طويلا وعاصر الأيام التي فتحتفيها أبواب الدنيا على المسلم ين ولكنه لم يتأثر وكانت أيامه زهد وروع وسلام فمات ابن عمروهو مثل عمرفي الفضل مات وهم يقولون عنه «كان عمر فى زمان له فيه نظراء، وكان ابن عسرفي زمان ليس له

## شهرالقرآن

يقول الله تعالى «شهر رمضان الذي أنزل فيه القسرآن هدى للناس وبينات من الهدى للناس والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان من ايام أخريريد الله من ايام أخريريد الله الغسر ولا يريد بكم اليسرولا يريد بكم النسروا الله على ما ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون.

## حكم صيام رمضان

وصوم رمضان واجب بالكتـاب والسنة والإجماع، قال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كماكتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون » وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : بنني الإسلام على خمس : شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة وصيام رمضان وحج البيت وأجمعت الأمة على وجوب صيام رمضان، وأنه أحد أركان الاسلام، التى علمت من الدين بالضرورة وأن منكره كافر مرتد عن الإسلام.

## لاذانصوم؟

لماذا فرض الله الصوم على المسلمين؟ إن الله تعالى هو الرؤوف بعباده وهو ارحم الراحمين وهو عزوجل لم يضرض على

أمة محمد صلى الله عليه وسلم الصوم من أجل مشقته وعنائه، ولكنه فرضه من أجل تطهير نف وسهم وأبدانهم وأرواحهم. والحكمة من الصوم والثمرة المرجوة منه أن يتقى المسلم ربه ويخشاه في السر والعلن «كتبعليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون « فالصائم لا يعرف بحقيقة صومه أحد إلا الله، فهو قد يغلق الباب على نفسه ويأكل ويشرب ويلهو دون ان يعرف مخلوق بذلك،

ولكنه على يقين أن الله

يراه ويسمعه، وأنه مهما

تخفى وغاب من أعين

الناس فإنه لا يغيبعن

عين الله تعالى، وإذا فطن

المسلم والتصفت إلى هذا

المعنى فإنه يكون عرف حقيقة الصوم و لماذا فرضه الله على المسلمين.

## الصوموالعمل

هل يعتبر الصوم عائقا للإنسان عن العمل وللطالب عن التركيز واستذكار بعض دروسه؟ للاجابة عن هذا السؤال يجب ان نعود إلى الوراء بعض الشيء، فقد حدثت معظم انتصارات المسلمين وبطولاتهم في شهر رمضان، بدایة من غزوة بدرالكبرى ومرورا بعين جالوت وانتهاء بنصر رمضان على العدو الاسرائيلي، والجنود الذين حققوا النصرفي هذه الفروات والمعارك كانوا صائمين، ولكن

هممهم كانت عالية ونضوسهم كانت عظيمة، هذا اضافة الى اننا نفعل بعض الاخطاء ونقوم ببعض العادات الخاطئة التى تجعلنا نشعر بصعوبة الصوم، ومن بين هذه العادات الإسراف الشديد في تناول الطعام في وقت السحور وأثناء الافطارمما يصيب الانسان بالتخمة، وكذلك تنظيم الوقت واختيار الوقت المناسب والذي يكون فيه الإنسان نشيطاً من أجل القيام بالأعمال ولا بأس من أن يأخذ الإنسان قسطاً من الراحة إذا شعر بالتعب

## صوموا لرؤيته

والإعياء.

يثبت شهر رمضان برؤية الهالال فقد قال صلى الله عليه وسلم «صوموا لرؤيته وافطروا لرؤيته، فإذا غم عليكم فأكملوا عدة شعبان ثلاثين يومأ ولم يشترط بعض العلماء واحد، فواحد عدل ثقة اشترطوا ان يكون اثنان تكفى شهادته، بينما من أهل الثقة والعدل قد رأيا هلال شوال وذلك احتياطاً للأمر. وحتى لا تكون هناك شبهة في افطار يهم من رمضان.





كان أمير المؤمنين عمربن الخطاب يجلس مع كعب الأحبار فقال له:

ويحك ياكعب احدثنا من حديث الأخرة

فقال كعب:

- نعم يا أمير المؤمنين اذا كان يوم القيامة رفع اللوح المحفوظ، فلم يبق أحد من الخلائق الا وهو ينظر الى عسمله، ثم يؤتى بالصحف التي فيها أعمال العباد فتنثر حول العرش، ثم يدعى المؤمن فيعطى كتابه بيمينه فينظر فيه، فاذا حسناته باديات للناس، كما يجد سيئاتهمدونة ايضا، فيشعرأن ماقدمهمن عمل لايكفى لدخول الجنة، لكن من رحمة الله يجد في آخر الصحيفة: انه مغفور له وانه من أهل

وأضاف:

الجنة.

وأما الكافر فيدعى ويعطى كتابه بشماله ثم يلف في جعل من وراء ظهره ویلوی عنقه، فيننظر في كتابه فاذا سيئاته باديات للناس.

وهنا استغفرالحاضرون وقالواء

استغفروا الله من الصغائر قبل الكبائر، لأن الله يحصيها،فاياكم ومحقرات الذنوب، فانها تجتمع على صاحبها حتى تهلكه.

فسبحانه المحصى المحيط بكل شيء علما، الذي يحصى الطاعات ويكافىء عليها، ويحصى السيئات

ویجازی بها، فهو سبحانه الذى احسمى كل شيء بعلمه فالايضوته منها دقيق ولايشغله شيءعن

قال تعالى: « ووضع الكتاب فترى المجرمين مشفقين مما فيه ويقولون ياويلتنا مالهذا الكتباب لايغادر صغيرة ولاكبيرة الا احصاها ووجدوا ما عملوا حاضرا ولا يظلم ربك احدا» الكهف: ٤٩



قديذكربعضهاوقد ينسى الكثير منها، لكن الله تعالى المحصى لا ينسى شيئا ولا يضوته تدوين شيء، فملائكته الكرام البررة يكتبون كل شىء ويسجلونه بدقة في سجل اعمال العبد، حتى تعرض عليه يوم القيامة، لئلا يجادل او ينكر، فلا مجال للجدل او الانكاد.

قال تعالى: «يوم يبعثهم

الله جميعا فينبئهم بما

يدعو ربه قائلا: «اللهم لانحصى ثناء عليكانتكمااثنيت على نفسك» ولذلك فسعلى المسلم الصادق، أن يكثرمن

نعم الله علينا اكثر من ان

تحصى، ومع ذلك فنحن

نستمتع بها ونغفل عن

شكر المنعم بها علينا. قال

تعالى: «وان تعدوا نعمة

الله لاتحصوها ان

الانسان لظلوم كمفار

ولذلك فقد كان الرسول

صلى الله عليه وسلم وهو

يدركهذهالحقيقة

ابراهیم: ۳٤

الحمد والشكر لله الذي أفاض عليه بالنعم والعطايا، وأن يراقب الله في السروالعلن، لأنه تعالى هو المحصى الذي يحصى أعمال الناس عليهم، ولاينبغي للانسان ان يعصى ريه الكريم الذي أسبغ عليه نعما لاتحصى ولاتعد.

سبحانه الله وبحمده، سبحان الله عدد خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه، ومداد كلماته، اللهم انا لانحصى ثناء عليك انت كما اثنيت على نفسك، فلك الحمد ملء السموات وملء الأرض

وفى هذه الأية تحدير لكل انسان من النسيان او التهاون، وتذكير له بأن يستعد لهذه اللحظة حتىتكون صحيفته بيضاء ناصعة البياض. واذا تأمل الانسان في نعم الله عليه: نعمة السمع والبصر والعقل والايمان والرزق. الخ، وحاول أن يحصى هذه النعم ويعرف

عددها فلن يستطيع، لأن

عملوا احصاه الله ونسوه

والله على كل شيء

شهيد ، المجادلة

SHE SHE SHE SHE

والانسان العاقل الذي يدرك حقيقة هذا الاسم ومعناه الدقيق، لا يليق به ان يضع نفسه في مكان تحصى عليه سيئاته وتكتب ذنوبه، بل عليه ان يضع نفسه في الموضع الذى يحب ان يراه الله تعالى فيه، وهو موضع الطاعة وأعمال البر

ان الانسان على مدى عمره القصير، يقوم بالعديد من الأفعال،

والاحسان. وعندما يتقدم به العمر

وملء ما شئت من شيء

اعداد . د . وجيه يعقوب



















سيدى النقيب، دخلت سيارة

غيرمحددةالهويةالي

حوش القسم



توقفوا عن هذا انتما















































# قطقوط الفضاء الفضاء





























انهسلاح دفاعي

فقطافهولا يسبب

ای اذی انه پشل

الحركة فقط! انظر..















## Mys Minny

أنظر إلى الجملة الموجودة أسفل الجدول المرسوم أمامك .. ثم أشطب الأحرف الموجودة في الجدول والتي تشكل كل كلمة في الجملة .. وفي النهاية سيتبقى لك أحرف من سنن الصلوات في رمضان

	ص	1	1	2	1	9	٤	2	1	1	J	9
ě,	J	٤	J	ظ	7	1	9	2	ن	C	غ	1
							Ü				_	
	1	1	ب	م	ف	J	1	ت	9	4	1	س
	ت	J	1	1	2	ن	1	2	J	2	9	3
	丝	台	2	J	A	2	ני	ف	4	ش	س	9
							9					
H			-	Section 198			2	4		-		
				The Real Property lies			ص				-	
							P					
Ž.							A					
							丝					

شهر رمضان المبارك العظيم. أوله رحمة وأوسطه مغضرة وآخره عتق من النار. إغتنموا الضرصة ولا تدعوا هذا الشهر الكريم يمر دون أن ترفع أعمالكم وتقبل صلواتكم وقيامكم وسجودكم.

# ميئي كالمات متقاطمة

۱-۱۱ إكتمل ١٠-١ بحر ٢-٥ شاطئ ١٢-٧ يخصه ٣-٦-٧ حرف بعد (دال) ٢-٤ بواسطتى ٣-٧ للتعريف ٦-٨ متشابهان ١٩-١٠ فعل الأمر من (يطيع)

من خصائص شهر رمضان

17111. 9 8 4 7 1

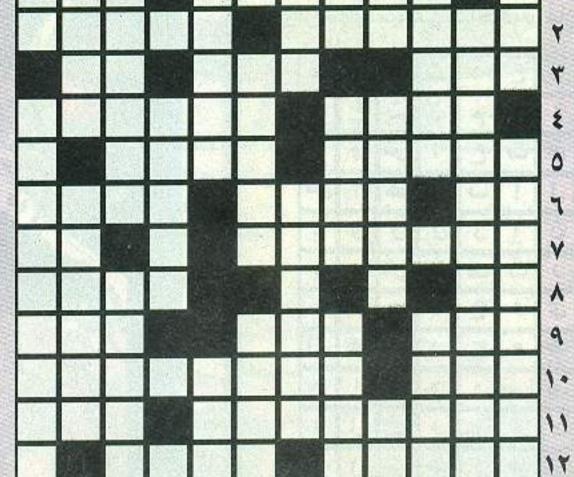
۱-۳ للتعريف ٤-٥ أصلح ١٠-١ جمع ٢-٥-٢ ع ١١-٥ والدته ٤-٨دق ١٠-٥ متشابهان ٥-١٠ في البيضة ١١-٥ عكس (نافع) ١-٢ للتخيير ٢-٧-٩ عكس (نافع)

## Sar Barrell

#### افقيا ،-

- ١- ينطلق في رمضان إيذانا بالإفطار والسحور-رب (معكوسة)
- ٢- صلاة الليل .... شابلن (أعظم ممثلي الكوميديا)
- ٣- أصنع عـملة يوضع على ظهرالحسان-متشابهان
- ٤- الوشاية الذي يداوي ٥- عكس (الحياة) (م عکوس ۲) - زی
- (معكوسة) يشتت (معكوسة) - عاطل
- ٧-يقابله صدفة-للتوكيد والنصب (مكوسة)
- ٨- نصف (تراب) أوقف
- ٩- أبر- مقياس للمسافات
- (معكوسة) عكس (بارد) ١٠- علل (معكوسة) -
- لقب داعية إسلامي كبير ١١- أغنية لعضاف راضي
- في حب مصر إحدى مجرمتين روعتا سيدات الإسكندرية
- ١٢- مكانة يوضع فيها

#### حل الكلمات المتقاطعة أفقياً ورأسياً ستجد في إنجاه السهم الأيمن والسهم الأيسر عبارتين وهما من حلويات رمضان



#### الكتب وأدوات المدرسة

- ١- متشابهة إكتمل طرق تحت الأرض (معكوسة)
- ٢- مسفتى الديار المصرية (معكوسة)
- ٣- حازتا (معكوسة) ينتؤ ٤- يخصه - نقابله - ظهر هلاله ٥-كثير (معكوسة) - عظيم
- الضخامة علم ٦- صوّب (معكوسة) - الضجر

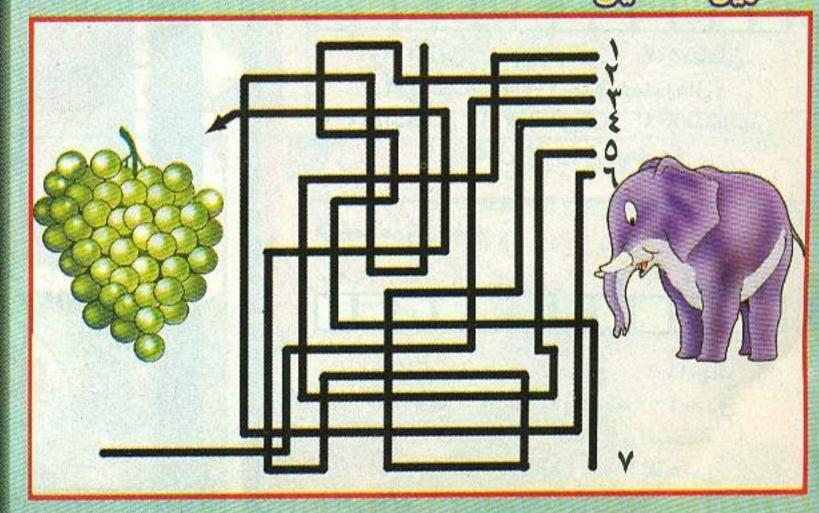
#### (معكوسة)

- ٧- راسخة ثابتة يصنع منه قمرالدين
- ٨- الطمع (مصعكوسية) -ال....عضو الأبصار
- ٩- الهطل (معكوسة) ١٠- أطول سورة في القرآن الكريم
- (معكوسة) جمع (بحره)
- ١١- ينقص (محكوسة) الشيخ سيد ..... (شيخ الجامع الأزهر)
- ١٢- للتهسير باب من أبواب الجنة يدخل منه الصائمون.

هل تستطيع أن تحدد سبعة إختلافات في الصورة

الثانية عن الصورة الأولى ؟

## الطريق الصحيح هل تستطيع أن تساعد هذا الفيل في الوصول إلى عنقود العنب



# أكمل الأرقام الناقصة لتحقق صحة المعادلات الأتية

	-	2 20	+	4	+	4
		-				+
٣٠٠	=	4			+	2
+		+	- 60	+		+
1	=	1	-		+	
=				=		
0	=		-	1	_	٧٠٠



# حال Call Proll

أنصاف الطوابع: 14-5/1/=4/17=4/14=1 YE=A/YY=Y/19=7/Y+=0 Y0=14/44=14/11=1+/12=9 مينى كلمات متقاطعة، أ (رمضان المبارك) ب(صلاة التراويح) كلمات السر المتقاطعة، أ (موائد الرحمن ) ب(إطعام الفقير) الطريق الصحيح رقم(۱) لعبةالأرقام أول عامود رأسي وقم ١٥٠ /رقم ٢٠

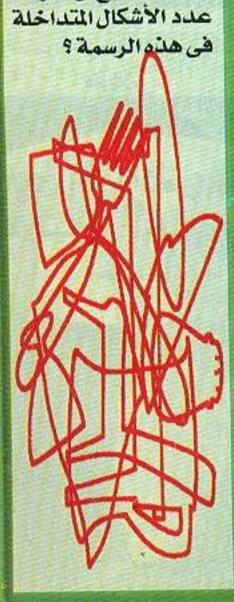
ثالث عامود راسی : رقم ۲۰ خامس عامود رأسی ، رقم ۲۰/رقم ۱۰۰ سابع عامود رأسی: رقم٥٠/رقم/٥٠ اختلاف الصورتين،

أذن الجمل، عين الجمل، ذيل الجمل رجل الجمل ،السرج،

العشب الفراشة أجزاء الصورة ، أ-0/ب-٢/ح-٢/د-أرهـ٤

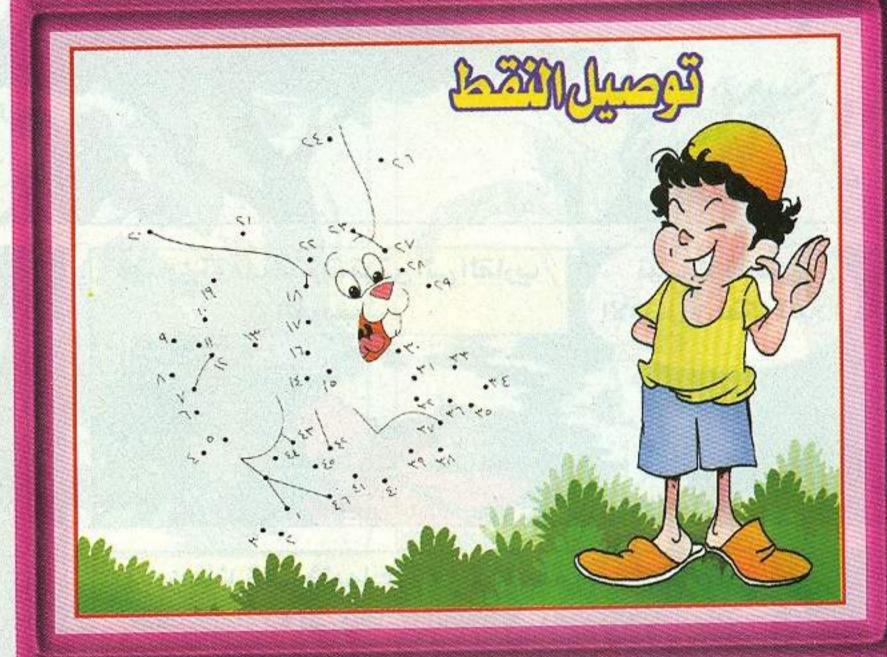
الظل الصحيح: رقم(٢) الأشكال المتداخلة، ١١ شكل

هل تستطيع أن تعرف عدد الأشكال المتداخلة في هنوالرسمة ؟

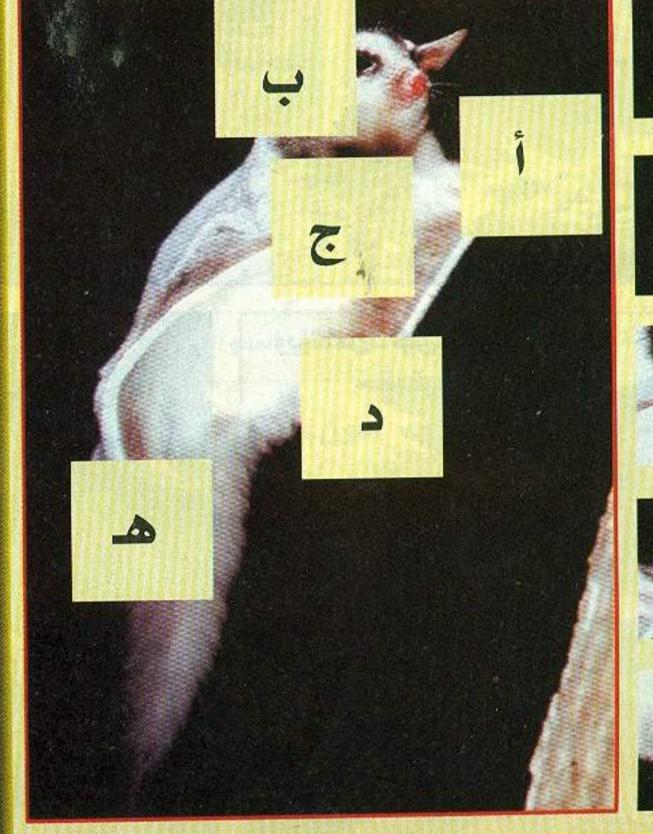




هل تستطيع أن



هل تستطيع أن تضع أجزاء الصورة التي تحمل Symplication of the state of th أرقاماً مسلسلة في أماكنها الصحيحة ؟

















ودون فائدة في ثنيها عن عزمها، صمم امون ايضا على صحبة أميرته في رحلتها الغامضة، وفور ركوبه انطلق القارب الغريب داخل النهر وكأنه يعرف الطريق وحده

وبالفعل.. كان شعور آمون

حقيقياً...



























وبدأت قوة الوحش العملاق في الانهيار

شيئاً فشيئاً أمام قوة آمون الرهيبة، وأخذ









لقد .. أصابني ..

الوحش..













البقية في العدد القادم



اعداد: سهيرمتولي

### الاستاذ

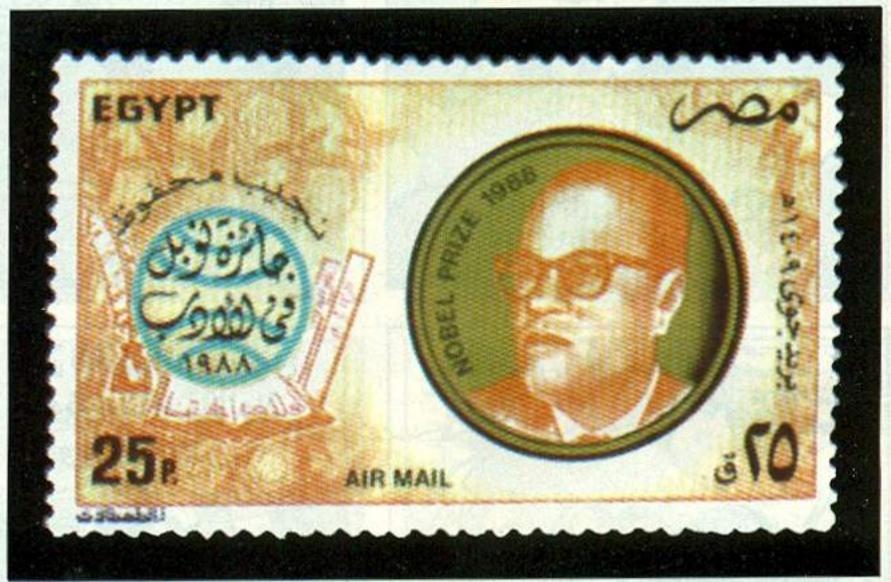
هو أحد كتابنا الكبار الذين اثروا المكتبة العربية بعدد كبير من الروايات والقصص. روائي قديريتمتع بإسلوب رائع .. هو «الأستاذ» نجيب محفوظ فماهي حكايته؟

فى حى الجمالية ـ احد أحياء مصر الشعبية ـ ولد نجيب محفوظ عام ١٩١١م ـ وكان لتلك النشأة الأثر الكبير فى قدرته على ان ينقل لنا فى رواياته حياة الحوارى والأزقة وساكنيها من اولاد البلد، الناس البسطاء المطحونين فى صراعهم مع لقمة العيش من ناحية، وسطوة الفتوات من ناحية اخرى فى طفولته تأثر محفوظ بشخصيتين مازال يحمل لهما مكانة خاصة فى وجدانه، اولهما امه التى كانت ـ رغم

اميتها ـ اول طريقه للمعرفة. فقد كانت شغوفة بزيارة المتاحف والمساجد، وكانت تصحبه معها في تلك الزيارات التي كان لها اثر كبير على وجدان

الطفل الذى كان يحمل داخله موهبة لم تظهر بعد. اما الشخصية الثانية فهى لمدرسته الشخصية الثانية فهى لمدرس اللغة العربية في مدرسته الابتدائية الذى كان يتمتع بالوطنية والاحساس الكبير بالحياة، والأدب كما كان متفانيا في عمله.

درس محفوظ الفلسفة في كلية الأداب التي تخرج فيها عام ١٩٤٠م، وكتب العديد من الروايات التاريخية والاجتماعية والمجموعات القصصية. وهو أول اديب عربي يكتب خصيصا للسينما. كانت اول افلامه «مفامرات عنتر وعبلة» عام ١٩٤٨. وتوالت بعد ذلك اعماله الأدبية التي تحولت الي افلام سينمائية بلغت ٣٥ فيلما. وهي افلام تحتل مكانة فاصة في تاريخ السينما المصرية منها «بداية ونهاية» و«اللص والكلاب» وثلاثية «قصر الشوق» و«السكرية» و«بين القصرين» التي قدم فيها شخصية «سي السيد» تلك الشخصية التي اشتهرت بصورة جعلتنا نطلقها على بعض الأشخاص الذين يحملون سماتها.. فهل هناك من لايعرف الأشخاص الذين يحملون سماتها.. فهل هناك من لايعرف مديرا للرقابة، ومديرا لمؤسسة دعم السينما وغيرها، لكنه مديرا للرقابة، ومديرا لمؤسسة دعم السينما وغيرها، لكنه



تفرغ نماما لابداعه الأدبى. ونال محفوظ جائزة الدولة للأداب عام ١٩٩٤. وجائزة الدولة التقديرية. ويعد نجيب محفوظ اول كاتب عربي ينال جائزة نوبل للآداب عام ١٩٨٨. تلك الجائزة التي لم يكن حصوله عليها مفاجأة فنجيب محفوظ يتمتع بمكانة ادبية كبير بنوبل وبدون نوبل! تحية له ولكل ابناء الوطن المبدعين بحق. • الطابع اصدار عام ١٩٨٨ فئة خمسة وعشرون قرشا بمناسبة فوز الكاتب الكبير بجائزة نوبل للآداب.

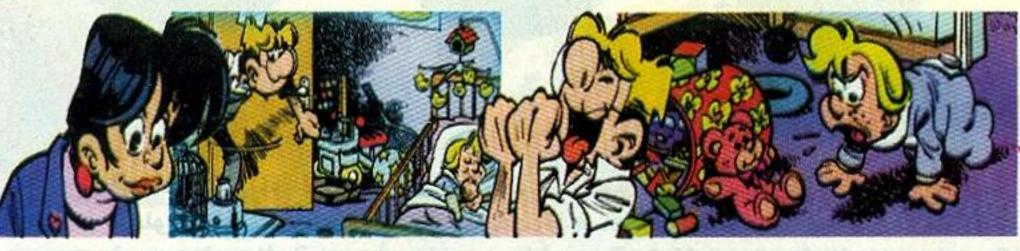
# الاقتصادى الجليل

كثيرا ما يذكر اسمه مقترنا ببنك مصر، أوستوديو مصر. يقولون عنه أنه رجل الاقتصاد، صاحب فكره إنشاء هذين الصرحين. ولكننا إذا اقتربنا قليلا من هذا الرجل، سنكتشف أننا نبخسه حقه، ونختصر كثيرا من دوره الرائد ليجعل من مصر بلدا قويا. إذن دعونا نستغل فرصة أن طابعنا يحمل اسم هذا الرجل العظيم، ونثرثر قليلا عنه.. إنه «طلعت حرب». فما هي حكايته؟

ولد طلعت حرب عام ١٨٦٧، وتخرج في كلية الحقوق. كان مهتماً بشكل أساسي بالاقتصاد المصرى. كان كثيرا ماينتابه الضجر والسخط حين يرى ان كل المشروعات والخدمات في أيدى الأجانب.. يسيطرون على كل شيء، ويحتكرون كل شيء... ولم يجلس طلعت حرب يتحدث عن سخطه مكتفيا بالشكوى والضجر، ولكنه وهب نفسه لقضية واحدة حارب من أجلها ألا وهي كيفية القضاء على الاحتكار الأجنبي.. وفي عام ١٩١٠ أصدر كتابه «علاج مصر الاقتصادي». ولكن هل تغير الكتب- وحدها- من الواقع شيئا؟ بالطبع لا.. لذا فقد بدأ خطواته العملية على أرض الواقع فجمع المساهمين لإنشاء بنك مصر بأموال مصرية ومساهمين مصريين. وبالفعل تم تأسيس بنك مصر عام ١٩٢٠. بجهوده وجهود المؤمنين بفكرته. ولم يكتف بإنشاء بنك مصر وحده، فقد أراد لكل نشاط وكل مؤسسة ان تكون مصرية المال حتى لايتحكم فيها وفي الشعب أجنبي، فأنشأ مجموعة شركات وطنية أخرى في مجالات مختلفة ومتنوعة، حتى المجال الفني لم يغفله طلعت حرب، فعلى سبيل المثال أنشأ شركة ترقية التمثيل العربي، وستوديو مصر، كما بني مسرح الأزبكية لتقدم على خشبتة المسرحيات باللغة العربية فقط تأكيدا للغتنا العربية ومحاولة للنهوض بها. أما الشركات الاخرى فهي شركة مصر للغزل والنسج بالمحلة الكبرى، ومصر للطيران، ومصر للسياحة، والبترول، والفنادق والأغذية، ومصايد الأسماك، والأسمنت المسلح، والمستحضرات الطبية، وصباغي البيضا، ومحلج الاقطان، وغزل الحرير، والزيوت، والتأمين،، كل ذلك في محاولة منه لإنتاج سلع مصرية وتوفير خبرات مصرية بأموال مصرية. لذا لم يكن من الغريب ان نرى هذا الاقتصادى الجليل على طوابعنا المصرية. ولكن بقي علينا ان نحافظ وننمي هذا الميراث الضخم الذي تركمه لنا طلعت حرب. هذا الطابع إصدار عام ١٩٩٢، فئة عشرة قروش.







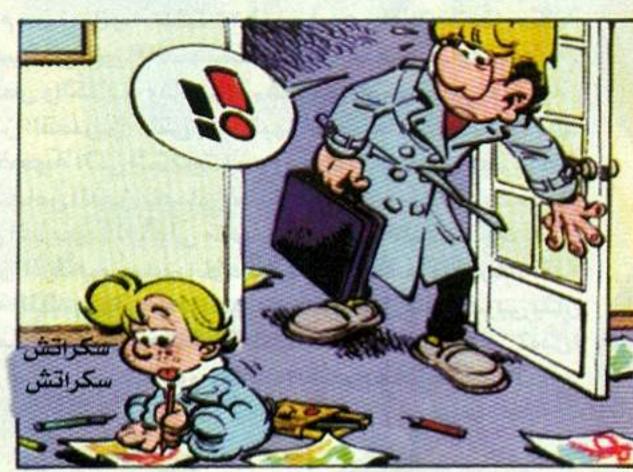




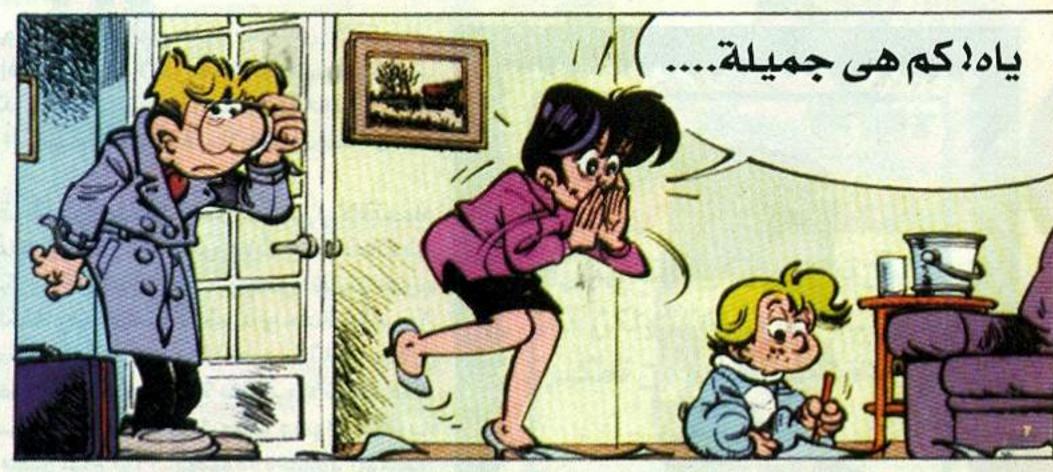








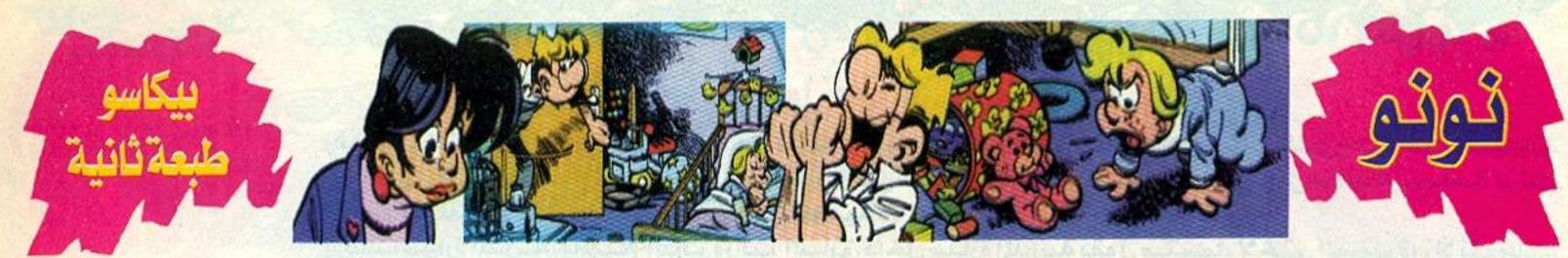








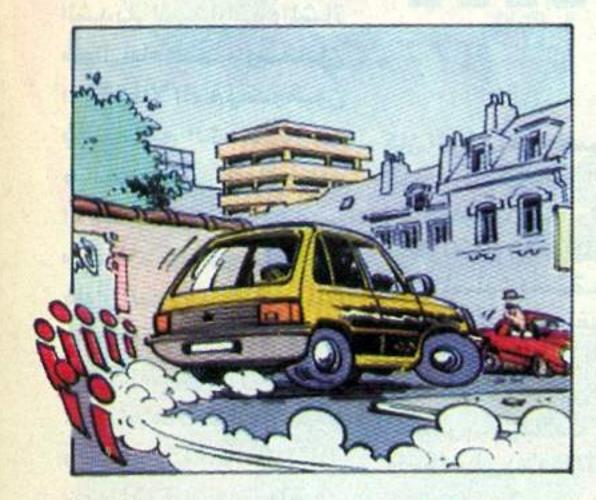




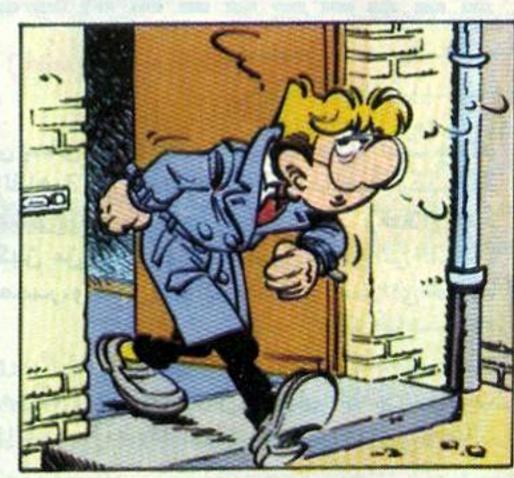




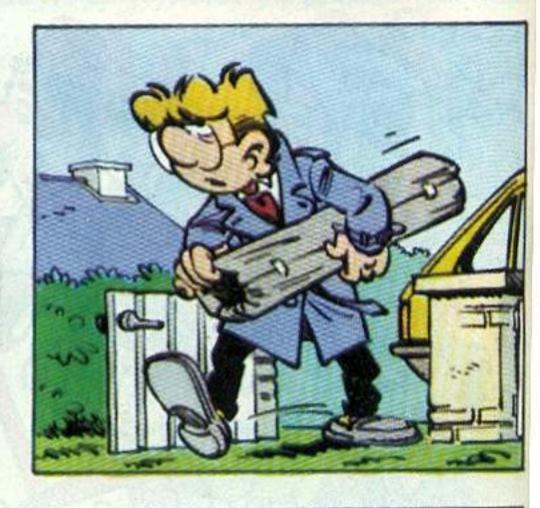






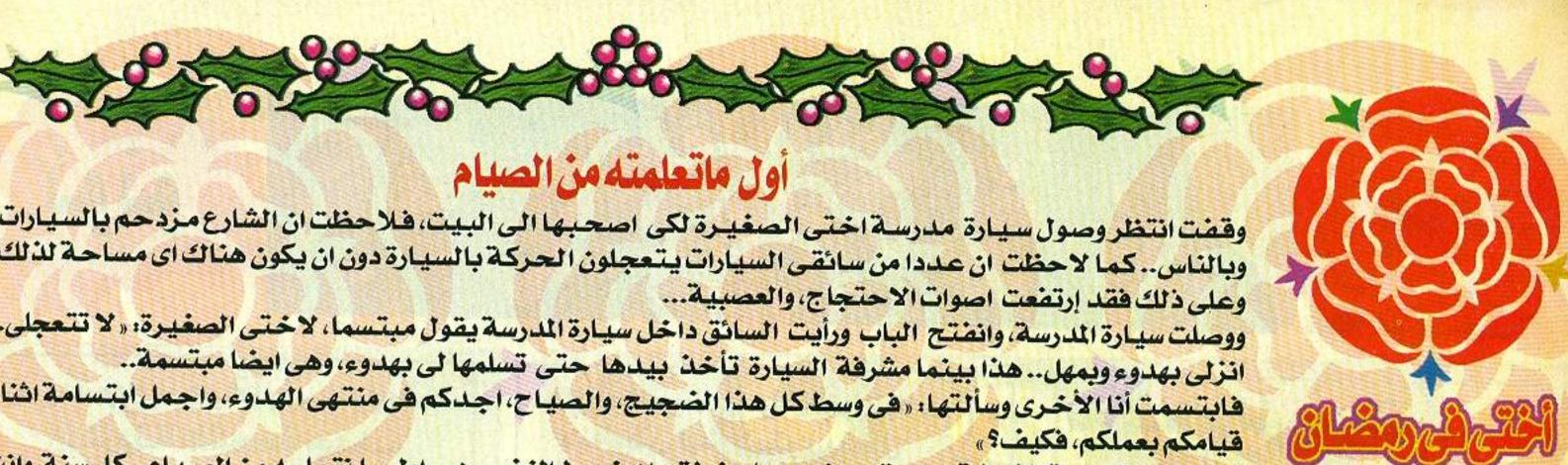












اعدد ليلى أمين

#### شكرا يارجال المرور

من الابطال الدين يستحقون مناكل تحية طيبة: رجال المرور.. فبالرغم من الزحام الشديد للسيارات، والمشاة طوال ایام شهر رمضان العظم، إلا انهم يقومون بعملهم الشاق، وهم صائمون، ومتسلحون بهدوء الاعصاب، والصبر، وهم في محاولاتهم وجهودهم طوال اليوم لتنظيم عملية المرور، وتسهيل تسيير طرق السيارات، والحفاظ على سلامة المشاة.. وكم من مرات لم يتمكنوا من تناول سوى لقيمات بسيطة في موعد الافطار، ليظلوا على يقظتهم من اجل سلامة الشارع المصرى.. ثم يستأنفون جهودهم الىما بعد السحور، ثم يبدأون بعد ساعات قليلة يوما جديدا في عملهم الشاق.. في خدمة المواطن المصرى والزائر الاجنبي.

انهم يستحقون مناكل تقدير، وكل شكر وامتنان، ولنأخذ من كل منهم درسا في أن نقوم بإعسمالنا، ونؤدى واجباتنا على الوجسه الاكسمل ونحن صائمون .. فإتقان العمل اثناء الصيام، واجب، وعبادة.. وسوف يكافئهم الله عن اعلمالهم لكننا لابد ان نقول لهم شكرا رجال المرور، لكم مناكل ثناء وتقدير.

أول ماتعلمته من الصيام

وقفت انتظر وصول سيارة مدرسة اختى الصغيرة لكى اصحبها الى البيت، فلاحظت ان الشارع مزدحم بالسيارات، وبالناس.. كما لاحظت ان عددا من سائقي السيارات يتعجلون الحركة بالسيارة دون ان يكون هناك اي مساحة لذلك، وعلى ذلك فقد إرتفعت اصوات الاحتجاج، والعصبية...

ووصلت سيارة المدرسة، وانضتح الباب ورأيت السائق داخل سيارة المدرسة يقول مبتسما، لاختى الصغيرة: « لا تتعجلي.. انزلى بهدوء وبمهل.. هذا بينما مشرفة السيارة تأخذ بيدها حتى تسلمها لى بهدوء، وهي ايضا مبتسمة..

فابتسمت أنا الأخرى وسألتها: « في وسط كل هذا الضجيج، والصياح، اجدكم في منتهى الهدوء، واجمل ابتسامة اثناء قيامكم بعملكم، فكيف؟ »

فاتسعت ابتسامة المشرفة، وهي تجيبني : «ياعزيزتي ان ضبط النفس هي اول ما نتعلمه من الصيام.. كل سنة وانت طيبة..» وانطلقت سيارة المدرسة، بينما اسرعت الى والدتى احكى لها، واستفسر منها المعنى، ابتسمت والدتى بدورها واجابتني

« لأن الصيام هو ان نمتنعي عن تناول الطعام الذي تحبينه لمدة معينة من الوقت، ففي هذه الفترة تتعرضين لرؤية هذا الطعام، وربما نميل نفسك إلى اكله، لكنك تضبطين نفسك، وتستمرين في امتناعك عنه.. وهنا تتدريين على ضبط النفس، وتكسبين هذه الفضيلة الجميلة»

فأكملت لوالدتي: « وطالمًا نجحت في الدرس الأول من ضبط النفس نحو الطعام، فسوف اكتسب ضبط النفس في المعاملة والتصرفات...»

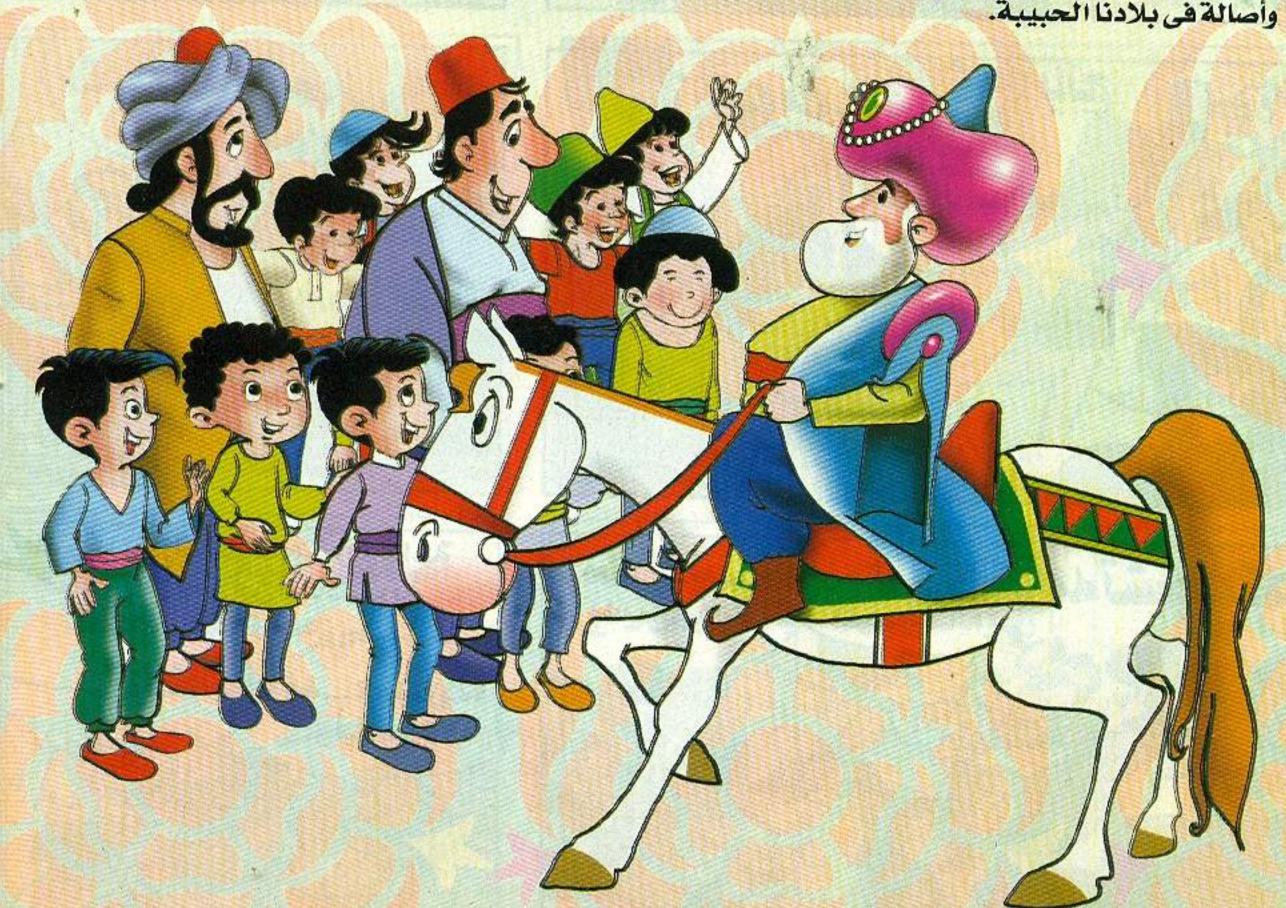
فاتسعت ابتسامة والدتى: «بالتدريب.... بالتدريب.... والمهم ان نحفظ الدرس طوال ايام السنة. » ضحكت وقلت: « وكل سنة ونحن كلنا بخير..

## زمان..زمان..وأول يوم في رمضان

كان الوالي، في مصر، يخرج في اول يوم من ايام شهر رمضان، وقد تحلي بحلي مصنوعة من الذهب، وقد التف حوله الوزراء وكبار رجال الدولة، ويسير للاحتفال في موكب كبيريضم تجار القاهرة من الصيارفة، والجواهرجية وغيرهم، وكان الموكب يتحرك من حي بين القصرين، الي ان يخرج من «باب الفتوح» ثم يدخل «باب النصر».. وخلال هذه الجولة الواسعة كان يتم توزيع الصدقات والهبات على الفقراء والمساكين من الناس، وعند وصول الوالى الى القصر، كان المصلون يستقبلونه بتلاوة القرآن الكريم، وذلك من اول مدخل العصر، وخلال دهاليزه، حتى يصل الى خزانة الكسوة، فيقوم بتغيير ملابسه ثم يوزع الهدايا والدنانير....

بعدها.. يكتب الى الولاة، والنواب للتهنئة بحلول شهر رمضان المعظم.

•• ليتنا نقوم في اول فرصة بزيارة معالم القاهرة القديمة، لنعرف مواقع «بين القصرين» و «باب الفتوح» و «باب النصر».. ان بلادنا غنية بمعالمها وآثارها القديمة الرائعة، فلا تدع الفرصة تفوتك، وتعرف على مواقع جمال،



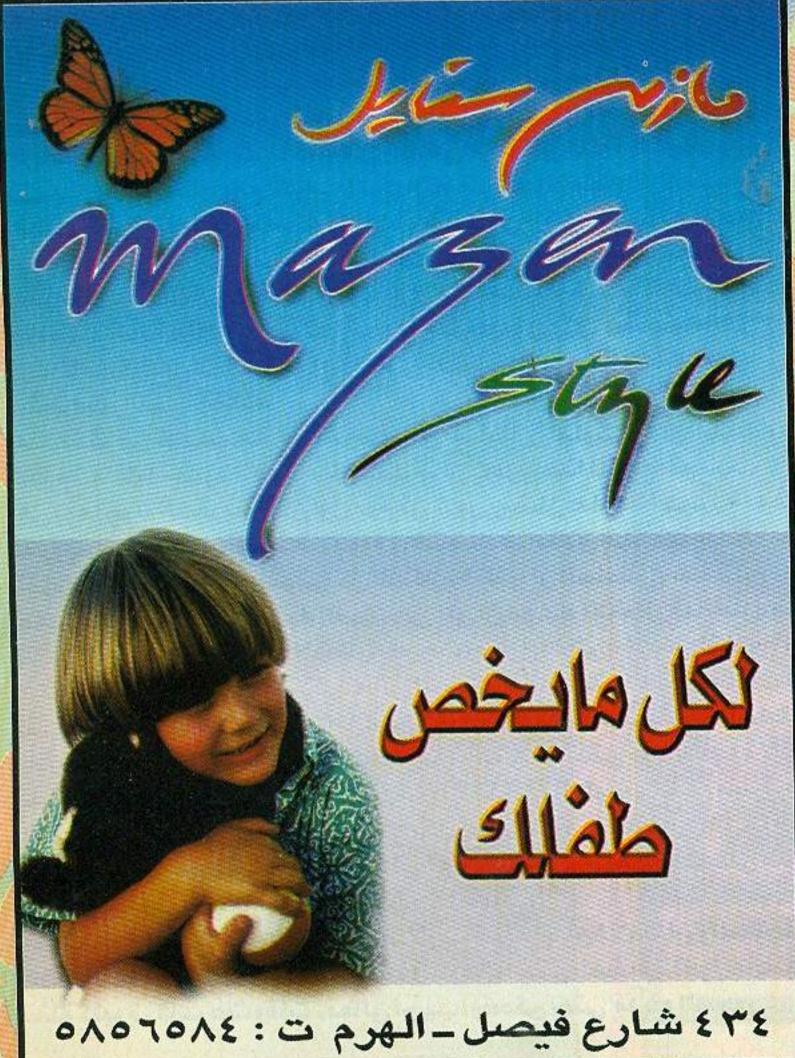


مهمة مثل الماغنسيوم، والفسفور، واليود، وعندما تقومين بشراء الاسماك الطازجة راعى ما ياتى:

- ان تكون عيون السمك لامعا.
- ان تكون الخياشيم حمراء اللون،
- ان يكون جسمها متماسكا، ولو انك ضغطت بأصبعك على سطحها، فإن اثر اصبعك يختفي سريعا
  - ان تكون رائحة السمكة جيدة، ومقبولة.
  - أما السمك غير الطازج، فتعرفينه من العلامات التالية:
- يكون جسمه «طريا» وإذا ضغطت على ظهره فإن علامة الاصبع تظل غائرة.
  - تكون العينان غائرتين، بلا بريق ولا لمعة
    - رائحتها كريهة «أى زفرة».

#### لأعداد السمك

- ١- ازيلي قشور السمك بطرف السكين.
  - ٢. قصى الزعانف
- ٢- افتحى البطن، واخرجي كل الاحشاء
  - ٤ ـ اغسلى السمك بالدقيق والملح.
- ٥- اصنعي خليطا من الملح، والكمون، والطلطل الاسود، والشوم المهروس، وعصير الليمون.
- الماغمرى السمك بالخليط واتركيه لمدة ساعة او اكثر بعدها يمكن أن تغمريه بالدقيق ثم يقلى، أو يصف في صينية وتوضع في الفرن بعد اضافة ملعقة من الزيت.
- ٧. قدمى الليمون مع السمك، لانه يساعد على الهضم وكل سنة وانت وصديقاتك وزميلاتك بخير وصحة.



moment of the



«مدفع الافطار. اضرب. بووم. وكلنا قلنا هيسه، لمدفع ضرب، ووجب هيه، المدفع ضرب، ووجب الافطار. وشربنا اكواب العسميسر. واطباق الشوربة. وعندما بدأنا نأكل الارز والخضروات، تساءلت اختى الصغيرة قائلة «كلنا نحب نسمع عائلة «كلنا نحب نسمع لكى نفطر، لكن مساهى حكاية مدفع الافطار. والافطار؟»

ابتسمت وانا اسرع في احتساء الشورية، وقلت: «كلما أعرفه، ان هذا

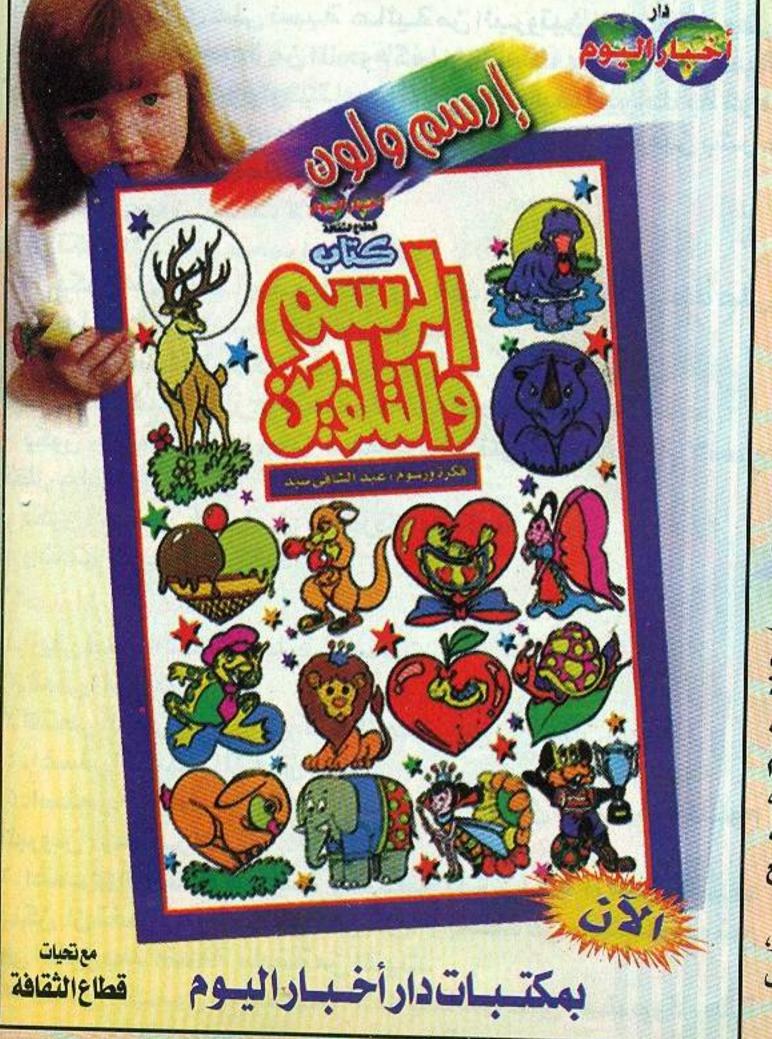
تقليد جميل في رمضان فمنذ اول يوم حتى آخريوم انتظر وقت الافطار، الى جوار الراديو لكى اسمع «بووم» فاسرع بالاكل واعتقد ان مصر تتميز بهذا التقليد الجميل في رمضان»

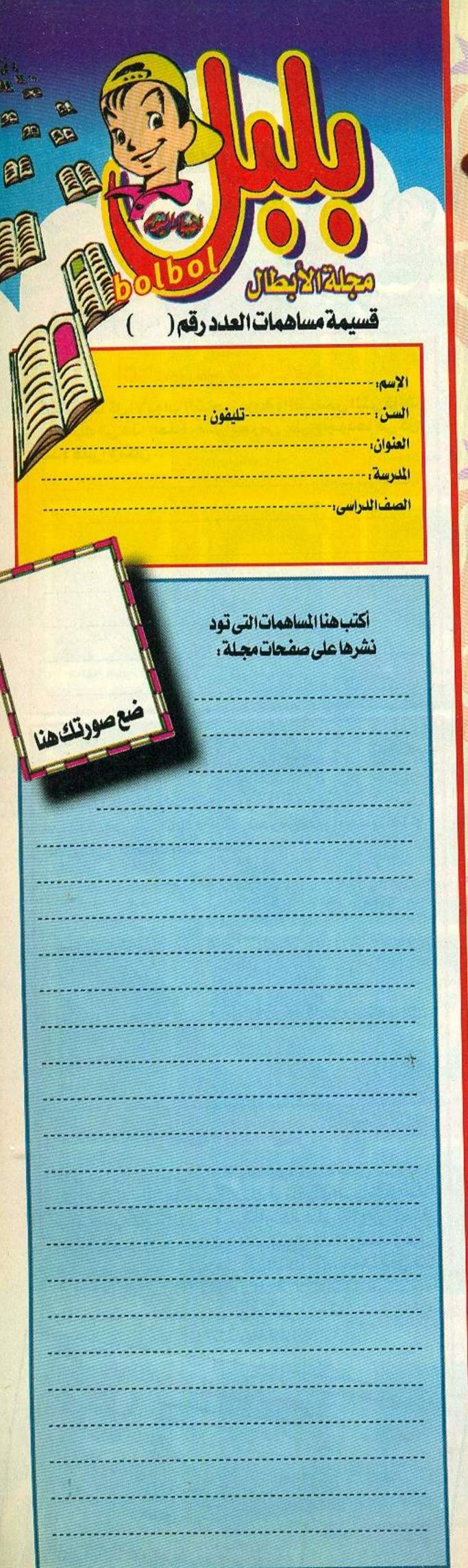
فقالت والدتى، وهى توزع علينا اصابع الكفتة المحمرة؛ فعلا اطلاق المدفى في موعد الافطار هو تقليد جميل ومهيز في القاهرة للاعلان عن حلول موعد الافطار.. وهو يطلق ايضا في موعد السحور، والامساك، وله حدوتة طريفة.. وبسرعة طلبنا كلنا من والدتى ان تحكى لنا الحكاية.. وبعد ان انتهينا من الافطار، ومع اكواب الشاى الخفيف بالنعناع الاخضر، اخدت والدتى تحكى لنا ونحن ننصت، فقالت؛ «منذ اكثر من خمسة قرون، وحد...» اسرعت اختى الصغيرة تسأل: «ومامعنى خمسة قرون؟» اجبتها بسرعة: » يعنى خمسمائة سنة فالقرن يساوى مائة سنة، وخمسة قرون يساوى عنا خيدا، وفيها بعد سوف اشرح لك خماسمائة سنة، والأن، ارجوك، اسمعى منا جيدا، وفيها بعد سوف اشرح لك كل مالا تعرفينه... اتفقنا؟ هيا ياوالدتى تفضلي واكملي لنا الحكاية...»

«منذ اكثر من خمسمائة سنة، وصل الى السلطان المملوكي وكان اسمه «خو شقدم»، مدفعا جديدا، فأراد «خوشقدم» ان يجرب هذا المدفع الجديد.

سعدم "بالمالية التجرية وكان اول يوم من شهر رمضان عام ٨٦٥ هجرية ، وعند الغروب انطلقت اول قذيفة ، «بووم »، فتصادف اطلاق قذيفة المدفع وقت الغرب بالضبط، فسمع صوتها كل السكان، فظنوا ان السلطان «خشقدم» قد تعمد اطلاق المدفع لكي ينبه الصائمين إلى ان موعد الافطار قد حان، فسر الناس سرورا عظيما وبعد الافطار، خرجت جموع اهالي مدينة القاهرة الى بيت القاضي، لكي يرفعوا شكرهم الى السلطان، على هذه الطريقة الحسنة التي استحدثها للاعلان عن موعد الافطار، وعندما استقبلهم السلطان، وعرف ماجاءوا من أجله، ضحك كثيراً حتى استلقى على ظهره لانهم مسرورون لما حدث بالصدفة، ولكنه بسرعة فكر، وقال لهم: «لانكم مسرورون، لذا قررنا ان نستمر في اطلاق المدفع، كل يوم، ايذانا بالافطار» وفيما بعد ومع زيادة سرورهم، اضاف السلطان الى قراره، وقال: «سوف نزيد على مدفع الافطار مدفعين، واحد للسحور، والآخر للامساك.»

ومرت الايام، وصارت هذه العادة ملازمة لرمضان للافطار، وللسحور، وللامساك.. واستمرت الى يومنا هذا » واسرعت أختى الصغيرة تقول: «عندى اسئلة كثيرة » فأسرعت وقلت «تعالى اجيب، ونحكى حتى مدفع السحور..»







اللبن الحليب، غذاء مهم جدا لجسم الانسان، في كل الاعمار، وفي كل مراحل الحياة. وانت، يلزمك ان تتناولي في كل يوم كوبين من اللبن، لكي يحصل جسمك على ما يلزمه من عناصر غذائية تتوافر في اللبن وهي:

كالسيوم، بروتين، حديد، فيتأمين أ، ومجموعة فيتامينات آخرى، ودهون. والكالسيوم يفيد في الاسنان والعظام والقلب، أما فيتامين أ، و مجموعة فيتامينات أخرى، ودهون. فأحرص على الاسنان والعظام والقلب، أما فيتامين أ، و مجموعة فيتامينات أخرى، ودهون. فأحرصي على ان تحصلي على القدر الذي يلزم لصحتك يوميا من اللبن الحليب او منتجاته، وبالشكل الذي يعجبك، فنوعي بين الجبن الابيض، والزبادي، والزبد، والايس كريم، والمهلبية، والكريمة، والبشاميل.

#### ساعدى في المطبخ كيف تقشرين اللوز

لكى تقومى بنزع القشرة الرقيقة الملتصقة على اللوزقومى بعمل مايأتى:

• قومى بتسخين مقدار صغير من الماء حتى يغلى وارفعيه من فوق النار.

• صفى اللوز او البندق في الماء المغلى، واتركيه لمدة دقيقتين.

• صفى الماء، واتركى اللوزحتى يبرد قليلا،

وبالهنا والشفا، مع الافطار، ومع السحور.

• انزعى القشر وسوف ينضصل بسهولة،

وهكذا سـوف تسـهلين على والدتك بعض
الاعمال، مما يساعدها على ان تنجزاكثرمن
اعمال المطبخ.

وأرجوك، نظفى الاوعية التى إستخدمتيها، واعيدى كل شيء مرتبا في مكانه.. وشكرا لتعاونك.

#### تمرین ریاضی یلزمك فی رمضان

ن المجهود الذي تبذلينه عقليا في تضهم دروسك، وفي التفكير في حل المسائل الرياضية وغيرها من الأمور التي تستلزم التركيز، والتفكير.. يتطلب كمية وفيرة من الأوكسجين تدخل الي رئتيك حسمك.

رلذلك، فلكى لا تشعرى بالكسل، أو عدم التركيـز، فافعلى ما يأتى، مرة صباحا عند استيقاظك من لنوم، ومرة أخرى ظهرا، ومساء،

و قضى في مكان متجدد الهواء مضرودة القوام.

وخذى شهيقا بعمق، وببطء، مع العد من واحد متى عشرة.

واطلقی زفیرا، ببطء، مع العد من واحد حتی عشرة.

عكررى التمرين عشر مرات.

وهكذا تنشط دورتك الدموية، وينشط ذهنك.





فقط من تاريخ إستالامنا رسالتك ، تستطيع بهذه البطاقة المعتمدة أن تقوم بكافة الأنشطة الصحفية والمقابلات مع الشخصيات الهامة في المجتمع ثم ترسلها

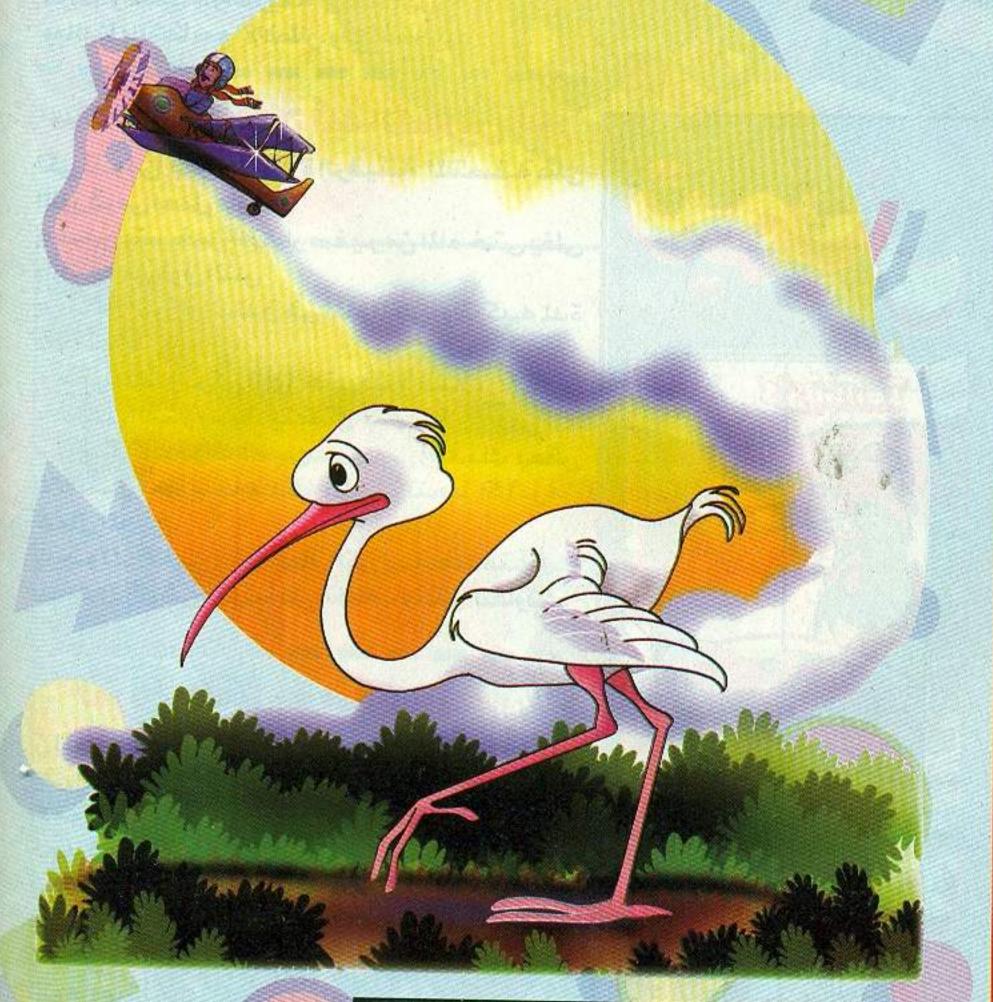
	لنالنشره		8
7 : 01	طاقة المندوب	ملول ب	<b>P</b>
معتصی ا	ואָשא :	000	
	نسن، للرسة،	WINE !	MIN
1-		المجمال	1
	سف،		4
-		as Tues	
	a vale of	33 77	



### رسوم، عبد الشافي سيد إعداد، سهيرمتولي اله فردان

أبوق ردان منق اره طويل كان زعالان منا وفسارقنا من طيارة رش مبيا ما بیختارش دیدان ویسیب والفللاح أهه عسرف الأزمسه قاله الدوده بتاكل النبته نقى الدوده الغيطيت حنى اكترواكترواوعي تسيبنا ...

أبيض أبيض شكله جسميل كان زعالان جدام المكنه سم إتبعتراهه بيبيد أبوق ردان أو مسعزه وديب واختار ابو قردان مش مكنه انت صديقى ف وقت الشدة يطرح ورد ويطرح غلله اكترواكترواوعي تسيبنا ...







ممركز فالكون سنتر بالمنتزة محل

ه سموحة سنتر

الإسكندريــة :

القناهــــرة

ه ملحق هيلتون رمسيس محل ١٠ همیدان لبنان ۱۱ ش ۲۳ یولیو

ه طبه مول والحريةمول









عمرو أحمد محمد



آية صلاح



محمد مصطفى



هبة مجدى حسين









عبد السلام حجازي



أحمد أسامة السيد











